Produits de glycation avancée

Qu'est-ce que les produits de glycation avancée ?

Les produits de glycation avancée (AGEs) sont également connus sous le nom de glycotoxines. La principale source pour le corps est l'apport alimentaire.

Ces produits ont des effets négatifs à long terme sur notre santé, tels que la résistance à l'insuline et le développement de maladies, notamment le diabète de type 2.

Alors, que dois-je faire ?

La première étape consiste à savoir où se trouvent les AGEs alimentaires.

Dietary AGEs can be **naturally present in some foods**

Foods with **LOWER** levels of AGEs:

Legumes, vegetables, fruit, whole grain cereales, low-fat dairy products, seafood, low processed food

Foods with **HIGHER** levels of AGEs:

Animal foods, sugary foods, ultra-processed foods, unhealthy fats (margarine, butter, refined oils), fried foods, roasted foods

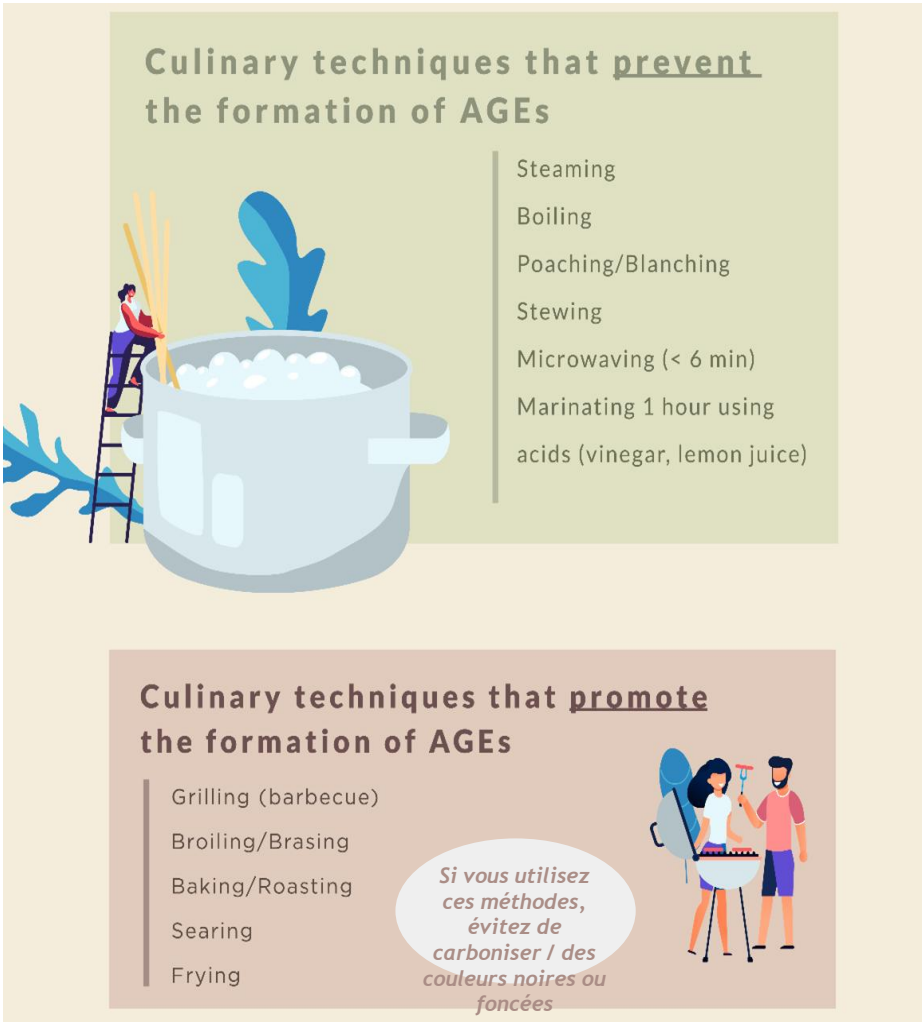
Dietary AGEs can be **formed during cooking**

Want to know more about cooking?

See next page

Produits de glycation avancée

Mais comment les AGE se forment-ils pendant la cuisson?

Les AGE se forment lorsque les aliments sont cuits et que la réaction de Maillard (un processus thermique) a lieu, résultant en une couleur de plus en plus brune. L'idée est d'éviter la formation de couleurs brunâtres, beige et noires.

Ici, vous trouverez des techniques culinaires pour éviter les AGE :