

Tablo 2: Şeker Kaynakları^{2,5,6,7}

ŞEKER FORMU	ŞEKER KAYNAĞI
Tekli Şekerler	Meyveler, sebzeler ve bal gibi yaygın olarak yenen yiyeceklerde bulunabilir ve ayrıca çoklu şekerlerin ve diğer şeker türlerinin bir bileşenidir.
Glukoz	Taze, kurutulmuş ve pişmiş meyveler, bal ve çoğu sebze; mısır nişastasından elde edilen glukoz şurupları.
Fruktoz	Bal, agave nektarı, meyve suları, saf kristal fruktoz, mısır nişastasından elde edilen glukoz-fruktoz şurupları ve fruktoz-glukoz şuruplarıdır.
İkili Şekerler	
Sakaroz	Şeker pancarı veya kamışından elde edilen sofr şeker, bu sebzeler en erişilebilir sakaroz depolarını sağlar. Meyveler ve sebzeler (ör. şeftali, ananas ve havuç).
Laktoz	Süt ve süt ürünleri, örn.ayran, lor, peynir altı suyu, malt süt, tatlı veya ekşi krema, yoğurt.
Maltoz	Nişastanın parçalanmasıyla oluşur.