



Açúcares





Introdução



A preferência pelo sabor doce é uma característica inerente a todos os seres humanos, sendo muito influenciada pela frequente exposição à substâncias doces^{1,2}. Desde o nascimento até os últimos dias de vida o açúcar é utilizado na alimentação, basicamente devido ao baixo custo e sabor agradável³.

Porém, seu consumo excessivo pode ocasionar diversos problemas de saúde como cárie dentária, depressão, esteatose hepática, diabetes tipo II, obesidade, risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, osteoporose, entre outros³.

Podemos destacar dois tipos de açúcares: aqueles encontrados naturalmente nos alimentos, como a frutose e a sacarose presentes nas frutas, e a lactose presente no leite; e aqueles extraídos de alimentos (cana de açúcar, beterraba e milho) para posterior uso em preparações culinárias ou na elaboração de alimentos industrializados. Este segundo grupo recebe o nome de "açúcares de adição"⁴.

O açúcar total consumido diariamente é composto pelo açúcar de mesa, pelo açúcar utilizado no preparo de refeições, pelo que é adicionado aos alimentos industrializados (refrigerantes, sucos, refeições prontas), além do mel e xaropes^{5,6}.

A adição de açúcar nos alimentos industrializados confere um efeito conservante, proporciona cor agradável aos produtos, por meio da caramelização e melhora a textura¹. Estas características contribuem para o elevado consumo destes produtos e conseqüentemente de açúcar pela população.

Nesta edição falamos sobre os principais **tipos de açúcar**, além de apresentar **outras opções que podem ser utilizadas para adoçar**, sendo **mais nutritivas** que o açúcar refinado. Contudo, é importante destacar que qualquer tipo de açúcar deve ser **consumido com moderação**.



Açúcar 1.7

O **açúcar ou sacarose** consiste na combinação de duas substâncias (glicose e frutose) e fornece 4 kcal/g.

Quando o açúcar passa pelo processo de refinamento, ele torna-se da cor branca, além disso, recebe aditivos químicos na última etapa de fabricação.

Desta forma, quanto mais escuro é o açúcar, mais vitaminas e minerais ele possui e mais perto do estado bruto ele está, sendo assim considerado mais saudável.

Apesar de um açúcar ser mais nutritivo em relação ao outro conforme o grau de processamento, **qualquer tipo deve ser utilizado com moderação**, pois são bastante calóricos e têm o poder de aumentar muito rapidamente a glicose no sangue.



Tipos de açúcar ^{7, 8}

Se LIGA

As principais diferenças entre os açúcares estão no sabor, cor e composição nutricional

Faça sua escolha consciente!



AÇÚCAR ORGÂNICO

É diferente de todos os outros tipos porque não utiliza ingredientes artificiais em nenhuma etapa do ciclo de produção, do plantio (sem adubos e fertilizantes químicos) à industrialização. É mais caro, grosso e escuro que o refinado, mas tem o mesmo poder adoçante, pois se trata quase que exclusivamente de sacarose.



MASCAVO

É a forma mais bruta de extração do açúcar. Não passa por refinamento, apresenta coloração escura e sabor mais encorpado semelhante ao da cana-de-açúcar. Desta forma são preservados: cálcio, ferro, zinco, magnésio, potássio e vitaminas. Sendo considerado o mais nutritivo.



DEMERARA

Passa por um refinamento leve e não recebe nenhum aditivo químico, por isso seus grãos são marrom-claros. Possui valor nutricional alto, parecido com o do açúcar mascavo.



CRISTAL

É apresentado na forma de cristais grandes e transparentes. Passa por processo de refinamento em que há perda de cerca de 90% das vitaminas e minerais.



REFINADO

Também chamado de açúcar branco. Durante o processo de refinamento são acrescentados alguns aditivos químicos, como enxofre, para dar a coloração branca. Nesse processo, porém, vitaminas e sais minerais são perdidos.



LIGHT

É a mistura do açúcar refinado comum e de adoçantes artificiais (sucralose, ciclamato de sódio e sacarina sódica). É menos calórico que o açúcar branco, em função de seu menor teor de sacarose, porém deve ser consumido com orientação.



MELADO

Líquido xaroposo obtido pela evaporação do caldo de cana ou a partir da rapadura. É energético e nutritivo. Pode ser consumido com pães, queijos, saladas de frutas. Também é usado na produção de sorvetes, iogurtes, pães de mel e pães integrais. Ajuda a combater a anemia (por ser rico em ferro), constipação intestinal (por ter efeito laxativo) e na prevenção de doenças crônicas envolvendo estresse oxidativo (devido ao alto teor de compostos fenólicos).



MELAÇO

É obtido do estágio final de fabricação do açúcar cristalizado, do melado ou da refinação do açúcar. Trata-se de um líquido viscoso, denso e de coloração escura. É composto por aproximadamente 20% de água, 72% de constituintes orgânicos (sendo 62% açúcares) e 6% de constituintes inorgânicos.



MEL

É derivado do néctar e de outras secreções naturais das plantas que são coletadas e processadas pelas abelhas. É um alimento apreciado por seu sabor característico e pelo seu considerável valor nutritivo por conter ácidos orgânicos, flavonoides, hormônios, enzimas, água, glicose, frutose, sacarose, maltose, sais minerais e vitaminas. Sua oferta é bem menor que a procura e preço relativamente alto, o que incentiva, por muitas vezes, a sua adulteração, a qual é geralmente feita através de adição de açúcares comerciais.



AÇÚCAR DE COCO

É um substituto do açúcar de cana, extraído do fluido das flores da palma de coco, que não passa por refinamento e adulteração. Não contém conservantes. O açúcar de coco possui elevada quantidade de potássio, magnésio, zinco e ferro e é fonte natural de vitaminas B1, B2, B3 e B6. Apresenta baixo índice glicêmico, sendo digerido mais lentamente.





E quanto de açúcar posso consumir? 5,11

A recomendação atual é de que o consumo diário não ultrapasse 10% das calorias ingeridas diariamente, em uma dieta saudável.

Maiores benefícios à saúde podem ser alcançados se o consumo diário de açúcar for reduzido para 5% das calorias ingeridas ou cerca de 25g (6 colheres de chá de açúcar por dia).

O açúcar presente naturalmente nas frutas, verduras, legumes e leite fresco não deve ser computado nesta restrição. O consumo destes alimentos *in natura* deve ser promovido e estimulado, para toda a população, em todas as faixas etárias.





#Dicas quanto ao consumo do açúcar de adição

Evite beber refrigerantes, sucos industrializados, guaraná natural e outras bebidas que apresentam alto teor de açúcar. Procure diminuir gradativamente o consumo de doces e alimentos açucarados.

Evite adoçar alimentos que já contêm açúcar como sucos industrializados e achocolatados. Experimente colocar menos açúcar nos sucos naturais e aprecie o sabor de cada fruta.

Dê preferência a alimentos integrais. Eles apresentam maior quantidade de fibras e com isso retardam o esvaziamento gástrico e a absorção de glicose pelo sistema digestivo.

Crie o hábito da leitura dos rótulos dos alimentos. A lista de ingredientes apresenta-os em ordem decrescente em relação às quantidades, ou seja, aquele ingrediente que está em maior quantidade será o primeiro da lista.

Outra dica é tentar acostumar o paladar ao sabor natural dos alimentos, evitando os industrializados e preferindo os *in natura* e minimamente processados

Por fim, a decisão de optar por um tipo de açúcar é muito pessoal. Adapte seu paladar. Utilize o mínimo possível de açúcar.

Se você possui problemas de saúde, quer emagrecer ou apenas manter-se saudável, procure um nutricionista, que irá orientá-lo quanto ao tipo e quantidade de açúcar mais adequados para você.

ATENÇÃO

Nem sempre consta na lista de ingredientes exatamente o açúcar, mas sim, **maltodextrina, xarope de milho, xarope de glicose, glicose de milho, dextrose, frutose, extrato de malte**, que são todos tipos de açúcar utilizados na industrialização de alimentos. Muitas vezes presentes em salgadinhos, barrinha de cereais, sorvetes, refrigerantes, molhos, cereais matinais, sucos de caixinha, entre outros.



Até o próximo :)

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro — UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br