



Açúcares

- Nos alimentos podemos encontrar dois tipos de açúcar: os simples e os complexos. Os simples são açúcares de fácil digestão e absorção pelo organismo constituindo assim uma fonte rápida de energia, mas de curta duração. Encontram-se, por exemplo, nos refrigerantes, chocolates, bolachas e bolos. Já os complexos são açúcares cuja digestão e absorção é mais lenta, constituindo uma fonte de energia de maior duração. Estão presentes, por exemplo, na massa, arroz, pão, batata e leguminosas.

- Existem alimentos que contêm açúcares simples naturalmente presentes e que devem fazer parte de uma alimentação diária, como a fruta (frutose), o leite e os iogurtes sem adição de açúcar (lactose). Por outro lado, existem alimentos aos quais são adicionados açúcares simples como as bolachas, bolos, refrigerantes, chocolates, fruta enlatada, leite com chocolate, etc.

Açúcar mascavado

- É o primeiro tipo de açúcar a ser extraído do sumo da cana de açúcar, não sofrendo qualquer refinação. Este contém menos sacarose (95%) do que o vulgar açúcar branco (99,9%), os restantes 5% dizem respeito a sais minerais e matéria orgânica que dão ao açúcar mascavado a cor e aroma específico (baunilha e rum).

Açúcar cristalizado branco (refinado)

- Este é constituído por 99,9 % de cristais de sacarose, que são naturalmente brancos.
- O açúcar mascavado é ligeiramente menos calórico do que o açúcar branco pelo que por cada 100g de açúcar mascavado existem 377 kcal enquanto que por 100g de açúcar branco possui 391 kcal. Para além disso, com o processo de refinação, o açúcar branco perde minerais como cálcio, magnésio, fosforo e potássio.
- No entanto estas características não tornam o açúcar mascavado mais interessante nutricionalmente do que o açúcar branco uma vez que, a sua ingestão pode ser tão prejudicial para a saúde quanto a ingestão de açúcar branco.

Açúcar em pó

- Trata-se de um açúcar granulado normal moído finamente. Existem dois tipos de açúcar em pó: (1) açúcar em pó com amido onde é adicionado uma pequena percentagem (inferior a 3 %) de antiaglomerante, que evita a formação de grumos e torna os produtos finais mais leves. (2) açúcar em pó sem amido que também é um açúcar moído, mas sem antiaglomerante. Os principais clientes deste produto são empresas da indústria farmacêutica.

Açúcar light

- É uma mistura de açúcar de cana e de um adoçante feito a partir do açúcar, a sucralose. A sucralose é um derivado do açúcar obtido através da modificação da molécula de açúcar tornando-se aproximadamente 600 vezes mais doce que o açúcar, garantindo o mesmo paladar com zero calorias. Deste modo, quando usado para adoçar comidas ou bebidas, não é acrescentada nenhuma caloria.

Mel

- É um alimento produzido pelas abelhas a partir do néctar recolhido das flores e processado pelas suas enzimas digestivas. Ao contrário do açúcar refinado o mel possui inúmeros benefícios para a saúde nomeadamente: poder antioxidante; cicatrização de feridas; propriedades antidiabéticas (devido ao baixo índice glicémico) e atividade antimicrobiana. Relativamente ao valor energético o mel possui 304 kcal por cada 100g, valor substancialmente mais baixo que o açúcar mascavado e refinado.

Açúcar de coco

- A extração do açúcar de coco é feita a partir das flores da palma de coco. O néctar dessas flores é retirado e aquecido criando um caramelo espesso. Esse caramelo é então triturado em pequenos cristais. Quanto ao valor energético por cada 100g de açúcar de coco existem 360 kcal, menos que o açúcar mascavado e refinado. O açúcar de coco é considerado um substituto mais saudável ao açúcar refinado devido ao seu baixo índice glicémico.

Adoçantes

- De forma a substituir o açúcar surgiram os adoçantes, também designados de edulcorantes, que possuem um poder adoçante muito superior ao açúcar. Existem dois tipos: os calóricos e os não calóricos.
- Os calóricos contêm calorias, mas em quantidades significativamente inferiores ao açúcar (Polióis (Sorbitol, Manitol, Xilitol, Maltitol) e Stévia). Os não calóricos, tal como o nome indica, não contêm calorias nem alteram a glicémia. Possuem um poder adoçante muito superior ao açúcar (Acessulfame de Potássio, Sacarina, Aspartame, Sucralose, Ciclamato).

Sumo detox de couve e
cenoura com maçã verde
Uma bebida purificante e
nutritiva sugerida pela
nutricionista Iara
Rodrigues

Ingredientes

Couve portuguesa	2 folhas
Cenoura crua	1/2
Maçã verde com casca	1
Hortelã	4 ou 5 folhas
Salsa ou coentros frescos	4 ou 5 folhas
Sementes de chia	1 colher de sobremesa
Pó de clorela	1 colher de chá
Gengibre ralado	1 colher de chá
Água de coco ou água mineral a gosto (100 a 200 ml ou consoante a consistência desejada)	100 a 200 ml
Canela em pó	1 pitada



Batido de morango e banana com cevada e linhaça



Ingredientes

Morangos	5
Banana da Madeira	1
Framboesas	1/2 chávena
Sementes de linhaça	1 colher de sobremesa
Erva-de-cevada	1 colher de chá
Açaí	1 colher de sobremesa