



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 lara  
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