

BESTCENTER®



ADOÇANTES

- Regra geral, os adoçantes são utilizados por diabéticos, obesos e por pessoas que procuram controlar o peso. Estes substitutos do açúcar estão a ser direcionados não só para quem padece das patologias referidas, mas também para prevenir numerosas outras doenças, principalmente para bloquear o desenvolvimento das caries dentárias.

Existem edulcorantes naturais e artificiais, denominados de nutritivos e não nutritivos:

- Nutritivos (que contém calorias): destacam-se a sacarose, o aspartame, a frutose, a glicose e os derivados de monossacarídeos (sorbitol, manitol, xilitol, eritritol) e os derivados de dissacarídeos (isomatitol, lactitol, matitol, tagatose, trelose).
- Não nutritivos (que não contém calorias): correspondem à sacarina, ao acesulfame-k, à sucralose, ao neotame, ao alitame, à neoesferidina, à taumatina, ao ciclamato e o steviosídeo.

- Os edulcorantes artificiais que se destacam no nosso mercado são: o aspartame, a sacarina, o ciclamato de sódio, o acessulfame-k e a sucralose. Os edulcorantes naturais destacam-se a frutose, o manitol, o sorbitol, o xilitol e o steviosídeo. Os adoçantes não garantem redução de calorias

-

Aspartame

- Valor calórico igual ao açúcar (4kcal/g) porém o seu poder de adoçar é de 180 a 200 vezes maior. Não deve ser ingerido por indivíduos com fenilcetonúria (doença genética rara).
- Ingestão diária aceitável é de 40 mg/kg.

Sacarina

- Poder de adoçar 400 vezes maior que a sacarose. Não é metabolizado pelo organismo e a sua excreção pelos rins é realizada rapidamente após a sua ingestão. Apresenta um sabor residual amargo quando adicionada sozinha aos alimentos, por essa razão é utilizada associada a outros edulcorantes.
- Ingestão diária aceitável é de 5 mg/kg

Ciclamato de sódio

- Poder de adoçar é de 30 vezes maior que a sacarina. Não deixa sabor residual.
- Ingestão diária aceitável é de 11 mg/kg

Acessulfame K

- É um sal de potássio derivado do ácido acético. O poder de adoçar é 200 vezes maior que a sacarose. Não deixa sabor residual e suporta bem altas temperaturas. Pessoas com problemas renais devem limitar a ingestão devido ao potássio.
- Ingestão diária aceitável varia entre 9 a 15 mg/kg.

Sucralose

- Sintetizada a partir da sacarose. A modificação feita faz com que a sucralose não seja calórica. O poder de adoçar é de 600 vezes maior que a sacarose. Suporta bem elevadas temperaturas.
- Ingestão diária aceitável é de 15 mg/kg

Frutose

- O açúcar da fruta. É um edulcorante natural. Adoça mais de 170 vezes em relação *A sacarose. Associou-se o aumento dos triglicéridos plasmáticos ao excesso de frutose. A ADA (Associação de Diabetes Americana) não recomenda a utilização de frutose por diabéticos.
- Não existe uma ingestão diária aceitável

Steviosídeo

- Extraído da *Stévia rebaudiana* é utilizado para substituir o açúcar e outros edulcorantes. Tem um poder de adoçar 300 vezes maior que a sacarose. Deixa um sabor residual um pouco desagradável.
- Ingestão diária aceitável é de 5,5 mg/kg