

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç)

Tanto açúcar escondido – mas vamos encontrá-lo!

Autor:

Maria do Carmo Barreto (FCT-UAç)

O açúcar dá energia, mas quando é demais faz mal à saúde e podemos ficar com obesidade, diabetes e outras doenças graves. Nem sempre damos por isso, mas pode haver muito açúcar nas comidas e bebidas que fazem parte da nossa alimentação diária. Uma lata de cola ou uma laranjada podem ter cerca de 10 colheres de chá de açúcar, mais do que devemos consumir num dia inteiro – e quantos de nós bebem mais do que um refrigerante por dia, para além de bolachas, bolos, gelados ou chocolates? Mesmo os sumos naturais devem ser tomados com moderação, porque têm todo o açúcar de três ou quatro peças de fruta, sem se ter de mastigar e sem terem a fibra que ajuda a atrasar a absorção do açúcar. Por isso é que é muito mais saudável comer fruta do que beber sumos de fruta, por muito naturais que estes sejam.

Mas o açúcar não está só nas sobremesas, nas bolachas e nas bebidas doces – há muito açúcar, ou talvez seja melhor dizer “açúcares”, escondidos em alimentos do dia a dia. Por exemplo, os cereais de pequeno-almoço têm quase sempre excesso de açúcar. O pão de forma embalado, especialmente aquele muito fofinho, também tem açúcar, porque o açúcar que lá está atrai a água e assim o pão demora mais tempo a ficar seco e duro – mas esse açúcar faz mal à nossa saúde. E também há açúcar noutros alimentos que encontra-



Há bebidas com muito açúcar

mos em qualquer loja ou supermercado, por exemplo no ketchup, nos hambúrgueres, nos iogurtes com sabores, nas barras energéticas, na manteiga de amendoim e até no fiambre. Por isso é melhor sabermos ler os rótulos do que compramos para comer e beber. Só que temos de ser inteligentes e saber procurar bem, porque os açúcares podem aparecer com nomes diferentes: açúcar, sacarose, glicose, dextrose, frutose, xarope de

milho, xarope de glucose, açúcar invertido, melão, maltose e maltodextrina.

Agora já sabes como encontrar alguns açúcares escondidos. Mas lembra-te que, mesmo quando está escrito “sem açúcares adicionados” e eles não aparecem na lista de ingredientes do rótulo, como acontece nos sumos de fruta natural, pode haver excesso de açúcares. Todos gostamos de comer ou beber alguma coisa doce de vez em quando, mas é melhor que seja com conta, peso e medida.

É a tua vez

Encontra os açúcares escondidos

Podes procurar açúcares escondidos na tua casa, ou da próxima vez que fores ao supermercado com os teus pais. Tenta descobrir os açúcares na “Lista de ingredientes” de alguns alimentos, por exemplo: cereal de pequeno-almoço, pão de forma, bolachas, bebidas, etc. Lembra-te de que podem ter vários nomes, como açúcar, sacarose, gluco-



Os cereais de pequeno-almoço podem ter muito açúcar.

se, glicose, dextrose, frutose, xarope de milho, xarope de glucose, açúcar invertido, melão, maltose e maltodextrina.

Leituras

A comida tem muito a ver com a química,

e a cozinha é como se fosse um laboratório. O livro *Cozinha explosiva*, de Maria Francisca Macedo e Sara Paz, da editora Booksmile, sugere algumas experiências que podes fazer (mas pede ajuda aos teus pais).

