

Açúcar: o inimigo público

written by Isabel Pinho | 7 de Setembro, 2023



Como exemplo de alimentos que fornecem calorias vazias, temos os **açúcares, as bebidas açucaradas, rebuçados e outros do género.**

Os **açúcares** são adicionados aos alimentos durante o processamento de produtos industrializados, com o intuito de melhorar o seu **paladar** e assim aumentar o seu consumo, **logo a comercialização.**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda que o consumo de açúcar por dia **NÃO** ultrapasse os 25 gramas (6 colheres de chá).

O consumo exagerado de açúcar, mais cedo ou mais tarde, acaba por se traduzir no aparecimento de várias doenças, como **cáries dentárias, obesidade, diabetes, cancro, hipertensão e doenças cardiovasculares.**

Todas as razões apresentadas fazem do açúcar **o Inimigo Público.**

Torna-se, por isso, imperioso **ler os rótulos** de todos os alimentos processados que entrem em nossas casas, fazendo de nós astutos detectives para descortinar cada pedacinho de açúcar escondido nos alimentos.

Eis alguns exemplos: **glicose, sacarose, dextrose, maltose, frutose, xarope de milho, açúcar invertido, mel.**

Estratégias para **diminuir o consumo de açúcar:**

Evitar alimentos **processados.**

Pesar **todo o açúcar** antes do consumo, **diminuindo gradualmente de dia para dia.**

Para além das doenças referidas, a ingestão insuficiente de outros nutrientes essenciais, como **proteínas, vitaminas, fibras,** pode causar doenças graves como anemia, doenças inflamatórias e alteração da flora intestinal.