

Editorial



Olá! A décima primeira edição do Al News traz informações bem doces! Nós resolvemos desvendar tudo que há por trás dos açúcares e adoçantes - presenças sempre obrigatórias nas mesas brasileiras. Apresentamos alguns mitos e verdades - o açúcar refinado é mesmo um vilão para a dieta? Aprenda a fazer duas receitas de dar água na boca: um purê de batata doce com gengibre e um crumble de maçã com canela. O engenheiro de alimentos José Orlando explica, em entrevista ao Al News, os diferentes tipos de açúcar e como estes devem ser utilizados. Ainda nesta edição, fique por dentro do último estudo realizado com adoçantes que concluiu que a substância pode causar diabetes.

Uma ótima e doce leitura!

KARINA DEL ASSAL
Orientação Nutricional



Comes e Bebes

BATATA DOCE

Originária dos Andes, a batata doce recebe esse nome por conta do gosto doce do seu caule comestível. Além de ser a quarta hortaliça mais cultivada no Brasil, também é uma das queridinhas da dieta, já que seu consumo contribui para o controle da diabetes, emagrecimento, fortalecimento do sistema imunológico, fornecimento de energia e redução do colesterol total. Por ser um carboidrato de baixo índice glicêmico, ou seja, a energia que ela fornece é liberada no organismo de forma gradual, é um alimento capaz de aumentar a sensação de saciedade, conter os picos de insulina no sangue e o acúmulo de gordura.

PURÊ DE BATATA DOCE COM GENGIBRE

Ingredientes:

- 600g de batata doce
- 1 talo de 5cm de gengibre fresco descascado e ralado
- 100g de manteiga extra sem sal
- 100ml de creme de leite fresco
- 1/2 xícara de hortelã desidratada e picada

Preparo:

Em uma panela alta coloque as batatas lavadas e descascadas, cobrindo-as com água. Cozinhe com a tampa fechada por aproximadamente 30 minutos ou até que elas fiquem macias.

Escorra as batatas e bata-as em um processador ou liquidificador. Devolva-as à panela e em fogo baixo adicione a manteiga, o gengibre ralado e a hortelã desidratada e picada. Cozinhe por mais 10 minutos e sirva quente.

Bom Apetite!

KARINA DEL ASSAL
Nutrição Gourmet



Açúcar ou adoçante: o que é melhor?

Os adoçantes são indicados para pacientes com doenças que restringem ou proíbem o consumo de açúcar, como diabetes ou obesidade. No entanto, grande parte da população tem feito uso dessas substâncias, bem como de produtos diet, visando à perda ou manutenção do peso. Mas diversos estudos sugerem que essa troca pode não ser muito saudável, haja vista que, como o próprio nome diz, os adoçantes artificiais foram criados em laboratório e, por isso, podem causar danos a nossa saúde. Em contrapartida, sabemos que o açúcar em excesso também está relacionado com inflamações, acne, ganho de peso, hiperatividade e diabetes. Sendo assim, é importante priorizarmos sempre o equilíbrio de todas as coisas. Pessoas que não podem consumir açúcar devem optar por adoçantes naturais - a base de Stévia, Frutose ou Sorbitol; aqueles livres de restrições devem optar por versões mais naturais do açúcar como o mascavo, cristal, demerara ou até mesmo mel.

'Mitos da Nutrição' Açúcar x Adoçante



1. ADOÇANTES NÃO CONTÊM CALORIAS, POR ISSO POSSO INGERI-LOS À VONTADE - MITO

Existem duas categorias de adoçantes: os naturais - Stévia, Frutose e Sorbitol; e os sintéticos - Aspartame, Ciclamato, Sacarina, Sucralose e Acesulfame K; e cada uma delas possuem suas respectivas recomendações de consumo, mesmo que apresentem poucas calorias. Sua ingestão em excesso pode estimular a vontade de comer doces, acumular toxinas e causar efeitos colaterais como dor de cabeça e alterações de humor, no caso do Aspartame, e hipertensão, no caso da Sacarina e do Ciclamato. Alguns estudos também os relacionam com doenças neurodegenerativas. Vale lembrar que, mesmo os adoçantes naturais, podem ser prejudiciais se consumidos em excesso - a frutose, por exemplo, pode alterar a glicemia do mesmo jeito que o açúcar.

2. ADOÇANTES PODEM CAUSAR CÂNCER - MITO

A dúvida surgiu no final dos anos 1970, quando cientistas fizeram uma pesquisa com ratos usando altas doses de adoçante, concluindo um aumento de tumores entre os que consumiam a substância. No entanto, não é possível afirmar que essa relação exista de fato, uma vez que as dosagens eram muito maiores do que as recomendadas e o metabolismo humano é diferente do metabolismo animal. O consumo de adoçante, bem como de qualquer outra substância ou alimento, deve ser equilibrado, seguindo as recomendações dos órgãos fiscalizadores.

3. AÇÚCAR REFINADO É UM VILÃO DA DIETA - MITO

O açúcar é a forma mais rápida de se fornecer glicose para o corpo, componente essencial para o bom funcionamento do cérebro, retina e rins. Além disso, o açúcar auxilia na proliferação das boas bactérias que compõem nossa flora intestinal e contribui para a eliminação de bactérias prejudiciais, sendo importante fonte de cálcio, cloro, fósforo, potássio, ferro, sódio, magnésio e vitamina B. No entanto, seu consumo em excesso pode acarretar diversos problemas como diabetes - que contribui para disfunções neurológicas, cardiovasculares e problemas nos olhos e rins; e obesidade - que pode levar a quadros de hipertensão e problemas cardiológicos. Não existe uma quantidade ideal a ser consumida, mas o importante é fazê-lo de forma balanceada, evitando problemas futuros.

4. GESTANTES NÃO PODEM INGERIR ADOÇANTES - VERDADE

Durante a gravidez, muitas mulheres preferem consumir adoçantes para evitar os indesejados quilos a mais; enquanto outras são diabéticas e precisam substituir o açúcar refinado por adoçante. Em qualquer um dos casos, o recomendado é manter-se longe dos adoçantes a base de frutose, ciclamato e sorbitol, já que podem provocar hiperglicemia, aumento dos triglicérides no caso da frutose, causar danos genéticos ao bebê, aumentar a perda de cálcio na urina e causar desconfortos intestinais. O consumo de sucralose e stévia estão liberados, desde que dentro das doses recomendadas.

Entrevista

Em entrevista ao Al News, o engenheiro de Alimentos José Orlando explica a diferença entre os vários tipos de açúcar, esclarecendo ainda se há algum considerado mais saudável e contando do que é feito o açúcar light.



1. Quais são os tipos de açúcar e suas principais diferenças?

Entre os cinco tipos de açúcar existentes, temos:

MASCAVO é o açúcar bruto, escuro e úmido, extraído depois do cozimento do caldo de cana. Seu gosto se assemelha ao gosto do caldo de cana pela presença de resíduos de melação.

DEMERARA tem uma coloração escura, próxima ao marrom e é obtido de forma similar ao açúcar mascavo, porém passa por uma leve etapa de separação de impurezas.

CRISTAL sua coloração é branca e praticamente livre de impurezas. É obtido através da extração e clarificação do caldo de cana, seguido pelo branqueamento e cristalização.

REFINADO: como o açúcar cristal, também possui coloração branca e praticamente livre de impurezas. É obtido a partir da refinação do açúcar cristal, resultando em cristais bem menores.

AÇÚCAR DE COCO não provém da cana e sim do coco. Por ter menor grau de pureza, ele apresenta em sua composição outros compostos além da sacarose.

2. Qual deles é considerado mais saudável?

Tudo é uma questão de equilíbrio. Um ponto importante é considerar a aplicação e uso de cada um deles. Normalmente, o açúcar é usado para adoçar algum tipo de alimento, ou seja, raramente é consumido como tal. Assim, é de se esperar que as quantidades usadas de cada um deles sejam proporcionais ao seu teor de sacarose. Dessa forma, açúcares com maior teor de sacarose devem ser usados em menor quantidade no momento de adoçar os alimentos.

3. Posso usar os diferentes tipos de açúcar em receitas que eu quiser?

Cada qual tem uma aplicação específica, em especial no preparo de alimentos. Por outro lado, para adoçar bebidas, por exemplo, o açúcar com maior teor de sacarose confere um sabor menos artificial ao produto, ou seja, interfere muito menos no sabor original daquilo que se quer adoçar.

4. Existe açúcar light? Qual a diferença dele para os demais?

São considerados lights os açúcares que combinam o açúcar refinado com adoçantes artificiais, aumentando significativamente o poder adoçante da substância.

Estudo aponta que adoçantes podem causar diabetes

Diversos estudos relacionados ao uso de adoçantes artificiais concluíram que eles são capazes de causar distúrbios metabólicos, no entanto, um novo estudo publicado na revista Nature sugere que os adoçantes também podem agravar uma doença metabólica, como a diabetes e a obesidade, ao agir no intestino humano.

O experimento foi feito com quatro grupos de camundongos com 10 semanas de idade. O grupo controle ingeriu água com glicose, enquanto os outros três ingeriram água com sacarina, aspartame ou sucralose - três substâncias presentes em adoçantes artificiais. Depois de 11 semanas, os três grupos que ingeriram água com essas substâncias apresentaram intolerância à glicose, uma condição metabólica que inclui diversas doenças caracterizadas pelo excesso de açúcar no sangue, entre elas a diabetes tipo 2.

Para confirmar os resultados, os pesquisadores chamaram sete voluntários humanos e saudáveis que não tinham o hábito de utilizar adoçantes artificiais e lhes deram a dose diária máxima aceitável do produto durante uma semana. Quatro delas se tornaram intolerante à glicose e tiveram sua flora intestinal alterada, o que indica que o consumo dessas substâncias pode alterar a composição do nosso intestino, resultando no aumento da quantidade de glicose no nosso organismo.

Segundo os pesquisadores do Weizmann Institute of Science, onde o estudo foi realizado, o uso em massa dessas substâncias precisa ser reavaliado.

KARINA DEL ASSAL
Nutrição Clínica



Crumble de maçã com canela

INGREDIENTES:

- 3 maçãs picadinhas (com casca)
- 2 col. (sopa) de aveia em flocos
- 2 col. (sopa) de açúcar cristal
- 2 col. (sopa) de óleo de coco
- 1 xíc. (chá) de nozes (ou amêndoas ou castanhas ou macadâmias)
- 1 col. (chá) de canela em pó
- Cravo da Índia (opcional)
- Pedacinhos de chocolate 70% ou cacau nibs ou passas ou cacau em pó

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, coloque as nozes, o açúcar cristal e a aveia e bata até virar uma "farofa". Em seguida, em um recipiente a parte, misture os demais ingredientes e junte à "farofa".

Distribua essa mistura em potinhos (que possam ir ao forno) ou em um pirex, untado com óleo de coco.

Jogue pedacinhos de chocolate 70% ou cacau nibs ou passas ou cacau em pó com canela. Leve ao forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até dourarem. Sirva quente.

Bom apetite!

KARINA DEL ASSAL
Nutrição Gourmet

Aplicativo do mês!

UNA

O UNA - You Are Not Alone (Você Não Está Sozinho) é um aplicativo internacional e colaborativo especialmente desenvolvido para pessoas com alergias e intolerâncias alimentares de qualquer tipo, doenças autoimunes ou relacionadas com a alimentação. Ao se cadastrar, você seleciona as substâncias que não pode ingerir, consta se possui alguma doença ou condição alimentar e está pronto para usar a ferramenta. No menu, você confere estabelecimentos (restaurantes, cafés, padarias, mercados, entre outros) próximos a você que comercializam ou servem produtos especiais, além de ter acesso ao endereço de médicos de nutrição e de clínicas especializadas. As informações são abastecidas pelos próprios usuários, que têm a opção de interagir entre si e trocar experiências.