

DIFERENÇAS ENTRE
AÇÚCARES
E
ADOÇANTES



Alice Coca

Nutrição Materno-Infantil



Olá!

Meu nome é Alice Coca, sou nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo em 2013, tenho Especialização em Gastroenterologia Pediátrica pela UNIFESP, tenho Especialização em Nutrição no Autismo, TDAH e Síndrome de Down pelo CEAPG.

Atuo diretamente com alergias e intolerâncias alimentares, seletividade alimentar, autismo, TDAH, Síndrome de Down, epilepsia, depressão, doenças neurológicas, outros transtornos do desenvolvimento e genética (Nutrição de Precisão).

Neste E-book, vou explicar sobre as diferenças entre açúcares e adoçantes.

Vamos lá!

O que é o açúcar e o adoçante?

Como surgiu?

AÇÚCAR

O açúcar comumente consumido é um alimento, produzido a partir da cana-de-açúcar. Sua descoberta se deu pelo General Niarchos (General da frota de Alexandre, o grande), quando o mesmo chegou às Índias Orientais, lá os nativos consumiam o açúcar na forma de um suco de cana fermentado como se fosse um tipo de “mel” e nessa época o açúcar ficou conhecido como “sal indiano” e possuía um valor comercial elevado. Por volta do Século VII, o açúcar começou a tomar as características do produto que conhecemos hoje. Além do açúcar da cana-de-açúcar, existem hoje açúcares produzidos a partir da mandioca, milho e até beterraba.

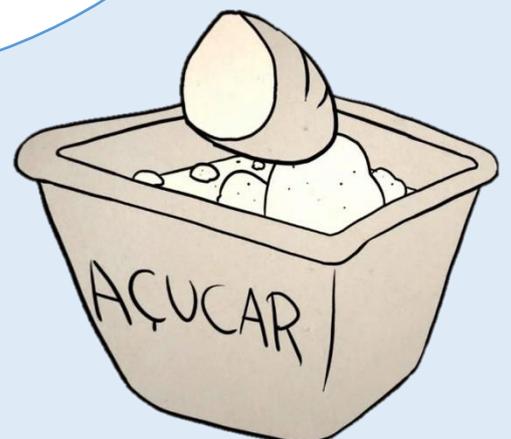
ADOÇANTE

Os adoçantes ou edulcorantes, são substitutos sintéticos ou não do açúcar e possui um sabor extremamente doce. São substâncias que possuem uma quantidade calórica quase inexistente e isenta de carboidratos, fabricados inicialmente para o uso em indivíduos diabéticos, porém hoje em dia muitas pessoas usam adoçantes em substituição do açúcar em tratamentos para perda de peso. Os adoçantes mais comuns são: Siclamato e sacarina sódica, aspartame e sucralose, porém existe uma quantidade imensa de adoçantes fabricados e expostos para o consumo hoje em dia.

Açúcar

Apesar do açúcar refinado vindo da cana-de-açúcar ser o mais comum entre os brasileiros, existe uma variedade deste no mercado. Suas diferenças não se resumem à matéria prima, mas também o sabor, a textura e a composição nutricional, bem como o processo de refinamento.

Quimicamente falando o açúcar pertence ao grupo dos carboidratos, possui sacarose. Os carboidratos fornecem energia ao seres vivos e formam algumas estruturas como DNA e RNA.



Vamos falar dos tipos de açúcar!

Açúcar refinado

Esta é o famoso açúcar branco que é o mais comum nos supermercados. No refinamento, aditivos químicos como o enxofre deixam o produto com aparência clara e uniforme. O açúcar branco é usado em quase todas as sobremesas e bebidas, das mousses ao cafezinho.

O açúcar refinado eleva a pressão arterial mais de 25% em relação ao sal. Além disso, envelhece a pele, está associado a doenças degenerativas como o Mal de Alzheimer e até mesmo a miopia.

Açúcar cristal

Seus grãos são maiores, mais transparentes que o açúcar refinado, tornando-o mais difícil de ser dissolvido nos líquidos. As características do açúcar cristal se deve a técnica de refinamento leve, que tira cerca de 90% dos sais minerais. Este é um produto econômico, muito presente nos doces em geral.

Açúcar de confeitiro

O açúcar de confeitiro também é conhecido como glauçúcar. Os cristais são tão delicados e finos que até parecem farinha. O segredo deste ingrediente é o processo de refinamento sofisticado pelo qual ele passa. Em seu refinamento é adicionado amido de arroz, milho ou fosfato que evita que os grãos fiquem unidos, ficando com aparência de “talco de bebê”. O açúcar de confeitiro é muito usado para decorar biscoitos e tortas, fazer chantilly, coberturas de glacês, entre outras preparações.

Açúcar orgânico

Este açúcar não utiliza ingredientes artificiais nem agrotóxicos durante o plantio da matéria prima. Visualmente, este ingrediente tem cristais mais grossos e mais escuros que os outros açúcares, mais comuns nas prateleiras dos supermercados

Suas propriedades nutricionais equivalem as do açúcar mascavo. O açúcar orgânico também pode ser utilizado em sobremesas.

Ainda sobre os tipos de açúcar!

Açúcar mascavo

É caramelo e tem gosto semelhante à rapadura. O cozimento e a cristalização da cana-de-açúcar são os responsáveis por essas características. Não é refinado, por isso sua qualidade nutricional é bem melhor, preservando o cálcio e ferro. Usa-se este açúcar para a confecção de pães, tortas e bolos.

Açúcar demerara

Tanto sua produção quanto a aparência de seus grãos são semelhantes aos do açúcar mascavo. A diferença é que o refinamento do açúcar demerara é mais leve e sem aditivos químicos, sem adição de nenhuma substância. É muito usado no preparo de doces sofisticados, por isso é um dos açúcares mais caros.

Açúcar light

Este açúcar surge da combinação do açúcar refinado com adoçantes artificiais, como o aspartame, que, por suas características, adoça quatro vezes mais que açúcar comum. Por isso, quem consome um cafezinho adoçado com açúcar light consome menos calorias. Porém, outras receitas devem ser adaptadas antes de usá-lo.

Açúcar vanille

Este tipo de açúcar tem um leve sabor de baunilha. Possui grãos finos e concentrados. É o tipo de açúcar perfeito para preparar biscoitinhos caseiros e bolos simples, utiliza-se 1 grama desse açúcar para cada 1000 gramas do que será preparado, respeitando a proporção de cada receita.

Frutose

É extraído das frutas e do milho. A frutose é 30 vezes mais doce que o açúcar refinado. Presente nos refrigerantes, ketchup, energéticos, cereais, biscoitos, sorvetes e pães, na forma de xarope de milho.

Adoçantes

Os três substitutos mais comuns para o açúcar (sacarina, aspartame e ciclamato) foram descobertos, todos, por acaso. A sacarina, por exemplo, que foi o primeiro adoçante artificial, foi descoberta há mais de 100 anos, muito antes de virar moda como os famosos substitutos do açúcar comum, a sacarose.

Sabe-se que a sacarina é um dos mais poderosos adoçantes conhecidos. Ela tem uma potência relativa, em termos de capacidade adoçante, de cerca de 300 vezes a da sacarose. Já o ciclamato, é cerca de 30 vezes "mais doce" do que a sacarose, enquanto que o aspartame fica numa posição intermediária (cerca de 200 vezes, comparado à sacarose).



Vamos falar dos tipos de adoçantes!

Sacarina

Foi a primeira substância adoçante sintética a ser descoberta (1878), tem poder adoçante 500 vezes maior do que a sacarose (açúcar comum). Em altas concentrações deixa sabor residual amargo, e não é metabolizado pelo organismo. É de fácil solubilidade e estável em altas temperaturas. Em 1986 foi comprovada sua segurança para a saúde através de diversos trabalhos técnico-científicos..

Ciclamate

Descoberto em 1939, só entrou no mercado a partir da década de 50. Ele é de origem artificial e largamente usado no setor alimentício, sendo aplicadas em adoçantes de mesa, bebidas dietéticas, geleias, sorvetes, gelatinas, e outros. Com o menor poder adoçante, é 40 vezes mais doce que a sacarose, não calórico e possui sabor agradável e semelhante ao açúcar refinado, com leve gosto residual, não sendo metabolizado pelo organismo. Não perde seu poder de adoçar em altas temperaturas.

Aspartame

Edulcorante artificial descoberto em 1965. Possui sabor agradável e semelhante ao açúcar branco, só que com potencial adoçante 200 vezes maior, permitindo o uso de pequenas quantidades. Seu valor energético corresponde a 4 calorias/grama. Muito usado pela indústria alimentícia, principalmente nos refrigerantes diet. Ele perde o seu poder de adoçar em altas temperaturas ou depois de muito tempo armazenado. É contraindicado a portadores de fenilcetonúria, uma doença genética rara que provoca o acúmulo de um aminoácido chamado fenilalanina no organismo, causando retardo mental.

Ainda sobre os tipos de adoçantes!

Sucralose

Descoberta em 1976 é um edulcorante sintético com poder adoçante 600 vezes maior do que a sacarose. Não é calórico e possui sabor agradável e não é metabolizada pelo organismo, sendo eliminada por completo em 24 horas pela urina. Estável a temperaturas altas e baixas e em longos períodos de armazenamento. Pode ser usada como adoçante de mesa, em formulações secas (como refrescos e sobremesas instantâneas), em aromatizantes, conservantes, temperos, molhos prontos, compotas, entre outros, é utilizada por pessoas com hipertensão já que seu uso não aumenta a pressão arterial.

Stevia Rebaudiana

Não é um adoçante sintético, e sim uma planta descoberta em 1905 e muito difundida no Japão, é originária da fronteira do Brasil com o Paraguai. Das suas folhas se extrai o steviosídeo, edulcorante natural de sabor doce retardado com poder adoçante 300 vezes maior do que a sacarose. Tem boa estabilidade em altas ou baixas temperaturas. Pode ser consumida sem nenhuma contraindicação por qualquer pessoa. Não produz cáries, nem é calórica, nem tóxica, nem fermentável .

Acesulfame-k

Criado em 1960, é o adoçante sintético de maior resistência ao armazenamento prolongado e a diferentes temperaturas. Adoça 200 vezes mais que a sacarose, seu gosto doce é percebido de imediato e em grandes doses deixa um leve sabor residual amargo. Não é calórico e nem metabolizado pelo organismo. Pode ser usado como adoçante de mesa e numa infinidade de produtos. Embora seja rapidamente absorvida, 99 % da substância é eliminada em 24 horas pela urina, de forma inalterada

Agora que você já sabe,
pode fazer as escolhas
certas para sua dieta!

Lembrando que para dietas
focadas na perda de peso é
necessário limitar o consumo
de açúcar tanto o açúcar
que adicionamos no
cafezinho ou no suco, como
aqueles que já estão
embutidos nos alimentos!

GOSTOU DAS INFORMAÇÕES?

ENTÃO FIQUE POR DENTRO DAS REDES SOCIAIS



Siga-me no Instagram
@alice.cocanutri



Dá um like na minha página
@NutricionistaAliceCoca



Inscreva-se no meu canal: Alice Coca