

TIPOS DE AÇÚCAR, ADOÇANTE, SAL E ÓLEO – e as melhores escolhas

AÇÚCARES

Mel: É extraído de flores, possui nutrientes que ajudam na imunidade. O mel possui muita glicose, portanto deve ser usado com moderação

Melado: É extraído da cana-de-açúcar. Conserva todos nutrientes,. É uma ótima forma de adoçar comida e sucos.

Agave: É extraída do cacto. Seu índice glicêmico é menor do que a do mel e a do açúcar. Isso significa que entra bem lentamente no sangue e não se transforma tão rápido em gordura.

Açúcar Cristal: É o menos processado de todos os açúcares. É fonte de energia, mas não possui nutrientes além do carboidrato, 90% das suas vitaminas são retiradas. É a partir dele que outros açúcares são produzidos.

Açúcar Refinado: É obtido a partir da diluição do açúcar cristal. O enxofre é adicionado para dar a coloração branca fazendo com que vitaminas e sais minerais acabam sendo perdidos durante o processamento restando apenas calorias.

Açúcar de Confeiteiro: Passa pelo mesmo processo do refinado, mas o amido de arroz, de milho ou fosfato de cálcio são adicionados para que os minicristais não se juntem novamente.

Açúcar Light: É a combinação entre o tradicional açúcar refinado e adoçantes artificiais, como aspartame, ciclamato e sacarina. Além disso, o açúcar light tem uma quantidade excessiva de aditivos químicos.

Açúcar Mascavo: É o açúcar em forma bruta sem passar pelo processo de refinamento. Apresenta vitaminas e minerais que não estão presentes na versão refinada.

Açúcar Demerara: É o açúcar levemente marrom, e passa por um leve refinamento, não leva nenhum aditivo e tem altos valores nutricionais .

Açúcar Orgânico: Não são utilizados ingredientes artificiais. Suas características nutricionais se assemelham com as do açúcar mascavo.

Açúcar de coco: é um açúcar produzido a partir do líquido das flores da palma de coco e tem o sabor doce muito semelhante ao açúcar mascavo. Possui índice glicêmico muito mais baixo que o açúcar comum, ou seja, é absorvido mais lentamente pelo organismo liberando a glicose no sangue de maneira controlada, reduzindo picos de insulina (hormônio que coloca a glicose dentro das células), e contem menos calorias que o açúcar comum.

DICA DA NUTRI: O açúcar coco, mel e o demerara são as melhores opções, possuem o valor nutricional maior, e conservam os nutrientes, pois não sofrem processos químicos. Vale lembrar que mel e açúcar demerara tem uma quantidade de calorias igual ao açúcar refinado, já o açúcar de coco tem menos calorias e um índice glicêmico menor, o que seria uma opções mais adequada para quem busca o emagrecimento.

ADOÇANTES:

Os adoçantes mais consumidos são:

- Adoçantes artificiais: sucralose, aspartame, sacarina, acesulfame-k e ciclamato
- Adoçantes naturais: stevia, taumatina, poliois (xilitol, manitol e sorbitol)

Já sabemos que adoçantes artificiais fazem mal.

Como o aspartame e o ciclamato, sacarina, muitos estudos indicam que esses adoçantes podem provocar o desenvolvimento de doenças, como o câncer. E também, muitas pesquisas sugerem que os adoçantes artificiais não ajudam a reduzir o peso (especialmente quando usados em refrigerantes diet/light). De fato os adoçantes artificiais podem aumentar o apetite, estimulando a absorção de carboidratos e o mecanismo de recompensa do cérebro para compensar a “falta de calorias” de alimentos doces.

Além disso, esses adoçantes artificiais (incluindo a sucralose), são substâncias que o organismo não reconhece e tem dificuldade em metabolizar, a longo prazo podem ter efeitos tóxicos. Justamente por isso, os adoçantes naturais são opções mais saudáveis, por não demonstrarem tantas alterações no metabolismo.

Mas **aqui vou deixar um ALERTA:** se o seu objetivo é realmente emagrecer recomendo que você utilize... **NENHUM** tipo de açúcar ou adoçante. **Mas nem adoçante natural?** Bom, mesmo os mais naturais, o ideal é que evite o consumo diário pois o sabor doce tem efeito viciante.

Quando eventualmente quiser adoçar uma receita, um bolo fit ou 1 sobremesa.

Quais são os ADOÇANTES NATURAIS devo usar?

Vamos às opções:

STEVIA: Stévia é um adoçante 100% natural, não calórico, derivado de uma planta nativa da América do Sul usada como adoçante em alimentos e bebidas há centenas de anos. As folhas da planta – *Stevia rebaudiana* - contém glicosídeos responsáveis por seu sabor 300 vezes mais doce que a sacarose (açúcar).

TAUMATINA: A Taumatina consiste em uma proteína vegetal natural (presente principalmente na fruta *Katemfe*) e é digerida pelo corpo humano e pelos animais seguindo o metabolismo normal de outras proteínas naturais.

XILITOL: *Xilitol é produzido a partir da Xilose, uma pentose (carboidrato) de origem vegetal (neste caso, extraída do milho) e 100% natural.*

SORBITOL: O sorbitol é geralmente produzido a partir de uma reação com a frutose de frutas (como ameixa e maçã) e de algas.

MANITOL: O D-manitol é um constituinte de várias plantas, várias plantas comestíveis (como a beterraba) e algas marinhas. Também é obtido a partir da glicose e da hidrólise do amido.

Enfim, o que é ideal?

Acostume-se com o sabor natural dos alimentos. Alimente seu corpo de nutrientes e no dia a dia deixe o açúcar, adoçantes independente do tipo! Ok? Tudo é questão de costume, permita-se experimentar.

SAL

Usado para temperar a comida o sal é fonte de sódio, um mineral essencial para nosso organismo, mas que quando utilizado em excesso contribui para o surgimento de doenças cardiovasculares como a hipertensão. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o consumo de sódio ao dia não deve ultrapassar 2mg o que equivale a 5mg de sal.

Temos uma grande variedade de sais disponíveis no mercado, vou citar algumas variações:

Sal refinado: é um sal altamente processado, com reduzido teor de nutrientes e acrescido de iodo, porém é o mais usado.

Sal light: Este sal apresenta uma redução de sódio sendo encontrado 197mg de sódio em 1g de sal. Os hipertensos devem estar atentos à quantidade ingerida pois também não deve ser consumido em excesso. Seu consumo é contraindicado para pessoas que apresentam complicações renais devido à grande quantidade de potássio presente.

Sal marinho: Menos processado que o sal refinado contém uma quantidade maior de minerais que o sal refinado.

Acrescente algumas pitadas de saúde em seu saleiro:

TIPOS DE SAL	MG DE SÓDIO/G DE SAL
Refinado	400
Light	197
Marinho	390

→ evite o consumo de sal refinado e evite o consumo excessivo de sal. Uma boa estratégia para realçar o sabor dos alimentos e reduzir o uso do sal é a utilização de ervas aromáticas.

RECEITAS

GERSAL

Ingredientes:

1 xícara (café) de sal grosso (marinho ou Himalaia)

½ xícara (chá) de gergelim cru

Preparo: em uma frigideira antiaderente coloque o gergelim e ligue o fogo em temperatura baixa mexendo levemente por 3 minutos e desligue. Utilize um liquidificador ou mixer para triturar a mistura até obter uma consistência de farofa.

Conserve em um pote de vidro (preferencialmente escuro) em local seco por até 60 dias.

SAL TEMPERADO

Ingredientes: 1 xícara (chá) de sal marinho ou sal do Himalaia

1 xícara (café) de orégano

1 xícara (café) de salsinha desidratada

1 xícara (café) de manjericão desidratado

5 colheres (sopa) de semente de girassol triturada

2 folhas de Alga Nori trituradas

1 colher (sopa) de açafraão da terra

1 colher (café) de pimenta preta

Preparo: em um processador adicione as sementes de girassol e as folhas de alga nori. Triture por poucos segundos para formar uma farinha. Em seguida transfira para um recipiente e misture todos os demais ingredientes. Leve em seguida para um vidro com tampa. Deve ser conservado em local seco e livre da incidência solar. Dentro de um armário terá validade de 90 dias. Para substituir o sal refinado das preparações, você deve acrescentar ao final do cozimento o sal temperado.

SAL VERDE

Ingredientes: 5 dentes de alho macerado

1 xícara (chá) de cebolinha

1 xícara (chá) de salsinha

1 xícara (chá) de manjericão

1 xícara (chá) de coentro

¼ xícara (chá) de azeite

2 xícaras (chá) de sal marinho ou sal do Himalaia

Preparo: macere os dentes de alho com ajuda de um pilão. Higienize as ervas frescas com água corrente. Leve todos ingredientes para o liquidificador e bata até atingir uma consistência homogênea. Coloque a pasta de sal verde em um vidro com tampa e conserve em geladeira. A validade é de 60 dias.

ÓLEOS

 <p>Óleo de Côco Extra Virgem</p> <p>Tem propriedades antimicrobianas e antivirais. Tem um ponto de fumaça alto (300 °C). É estável em calor, reduzindo a formação de substâncias malélicas durante o aquecimento.</p>	 <p>Azeite de Oliva Extra Virgem</p> <p>É mais estável do que dos óleos vegetais (por exemplo girassol). Seu ponto de fumaça fica por volta dos 175°C.</p>	 <p>Manteiga</p> <p>Tem ponto de fumaça baixo, por volta de 110°C. Deve ser usada em comidas que fiquem prontas rapidamente.</p>
--	--	--

Ponto de fumaça = se aquecida a uma temperatura maior do que pode suportar, a gordura entra em colapso e queima, prejudicando a nossa saúde e o sabor do alimento.

- **Para cozinhar** evite qualquer óleo vegetal extraído por processos químicos e industriais (canola, girassol, soja, milho...). Prefira óleos e gorduras mais estáveis para cocção, **como o óleo de coco, o azeite de oliva e a manteiga ghee**. Em qualquer um dos casos, não submeta suas preparações a temperaturas muito elevadas por longos períodos de tempo, já que o calor e o tempo prolongado de cocção, por si só, podem levar à produção de substâncias tóxicas nos alimentos.
- **Para finalizar preparações e servir saladas** e pratos frios, boas opções são óleo de abacate ou azeite de oliva extravirgem.

 <p>Óleo de Côco Extra Virgem</p> <p>Tem propriedades antimicrobianas e antivirais. Tem um ponto de fumaça alto (300 °C). É estável em calor, reduzindo a formação de substâncias malélicas durante o aquecimento.</p>	 <p>Azeite de Oliva Extra Virgem</p> <p>É mais estável do que dos óleos vegetais (por exemplo girassol). Seu ponto de fumaça fica por volta dos 175°C.</p>	 <p>Manteiga</p> <p>Tem ponto de fumaça baixo, por volta de 110oC. Deve ser usada em comidas que fiquem prontas rapidamente.</p>
--	--	--

Ponto de fumaça = se aquecida a uma temperatura maior do que pode suportar, a gordura entra em colapso e queima, prejudicando a nossa saúde e o sabor do alimento.

- Para culinária evite qualquer óleo vegetal extraído por processos químicos e industriais (canola, girassol, soja, milho...). Prefira óleos e gorduras mais estáveis para cocção, como o óleo de coco, o azeite de oliva e a manteiga ghee. Em qualquer um dos casos, não submeta suas preparações a temperaturas muito elevadas por longos períodos de tempo, já que o calor e o tempo prolongado de cocção, por si só, podem levar à produção de substâncias tóxicas nos alimentos. Já para finalizar preparações e servir saladas e pratos frios, boas opções são óleo de abacate ou azeite de oliva extravirgem.