



Data: 01/09/009
Página: 24
Seção: Bem-estar

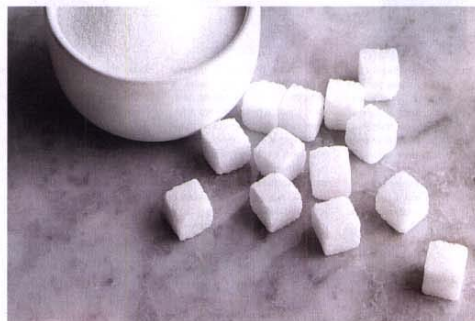
Malu

Bem-estar

Texto de Gisele Peralta

Consumo adequado de sal e açúcar

O tempo todo, vemos notícias de que devemos ter cuidado com o excesso de sal e açúcar na alimentação. Para entender melhor os motivos de tanta preocupação, **Malu** conversou com a nutricionista Elaine Cristina Moreira:



Fotos: Jupiterimages/Other Images

Sal

* **Consumo:** é comum usar de 10g a 12g sal/dia, mas a quantidade recomendada pela OMS é de até 6g sal/dia, que corresponde a 4 colheres (café) adicionadas aos alimentos.

* **Desvantagens:** a pressão arterial varia diretamente com o consumo de sal. *"Outro dano causado pelo sal é o aumento da retenção hídrica no organismo, causando inchaços e ganho de peso. O consumo excessivo de sal pode provocar doenças cardíacas, renais e vasculares"*, avisa Elaine.

* **Vantagens:** o sódio é essencial para absorção intestinal de glicose e outras substâncias, além da distribuição de líquidos dentro e fora das células. *"É útil nas quantidades adequadas e não deve ser completamente retirado, mas reduzido nos casos de doenças renais e hepáticas e por gestantes com inchaços"*, complementa.

Tipos de sal

- * **Grosso:** é produzido após a evaporação da água do mar.
- * **Refinado:** é o mais comum. Obtido por um processo industrial, fornece minerais importantes e colabora na conservação dos alimentos. Tem adição de iodo para a prevenção do bócio, doença ocasionada pela carência dessa substância.
- * **Marinho:** tem maior grau de pureza e não passa pelo processo de refinamento, preservando, assim, os seus minerais.
- * **Light:** além de possuir menos sódio, é enriquecido com potássio para ajudar no controle da pressão alta. Indicado para portadores de insuficiência cardíaca, hipertensão arterial e retenção hídrica.
- * **Gersal:** muito usado na cozinha macrobiótica. É misturado com sementes de gergelim tostadas e amassadas.
- * **Flor de sal:** surgiu no mercado há cerca de 20 anos. É extraído nas salinas da França e considerado o melhor do mundo.

Açúcar

* **Consumo:** é de 55kg/ano, incluindo sucos de frutas, produtos industrializados, mel e açúcar de mesa. Entretanto, a OMS recomenda o consumo máximo de 40g/dia (15kg/ano).

* **Desvantagens:** estudos mostram que a atual alimentação, que inclui gorduras e industrializados ricos em açúcar e sódio, tem contribuído para o aumento de doenças relacionadas à obesidade.

* **Mudanças:** cada vez mais, se estimula o consumo dos substitutos do açúcar, os chamados edulcorantes. Eles possuem um poder adoçante superior à sacarose. É usada uma quantidade menor do produto para obter a mesma doçura.

Tipos de açúcar

- * **Refinado:** é processado a partir do melado de cana ou do açúcar mascavo. Recebe adição de substâncias químicas para ficar claro. Nesse processo, perdem-se vitaminas e sais minerais.
- * **Mascavo:** extraído da cana de açúcar, não passa por processo de refinamento, mantendo, assim, vitaminas e sais minerais.
- * **Demerara:** é um tipo de açúcar cristal, porém mais escuro porque não sofre processo de branqueamento. Apresenta valores nutricionais similares ao do açúcar mascavo.
- * **Orgânico:** não usa ingredientes artificiais. É mais caro, mais grosso e mais escuro. Tem valores nutricionais similares ao do mascavo.
- * **Confeiteiro:** é o açúcar branco cristalino acrescido de 3% de amido, a fim de evitar a agregação dos cristais.
- * **Frutose:** é extraída das frutas e do milho. Fornece a mesma quantidade de calorias que o açúcar refinado. Seu "poder de adoçar" é 33% maior do que o açúcar comum.
- * **Light:** resulta da combinação do açúcar refinado com sucralose, aspartame, ciclamato e sacarina, que multiplicam sua doçura. Tem 50% menos calorias.

Consultoria: Elaine Cristina Moreira, nutricionista com especialização em alimentação esportiva e doenças crônicas, consultora da Linha Sucralose. Site: www.lineasucralose.com.br