

TIPOS DE AÇÚCAR

área exclusiva paciente



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 MASCADO: 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 contém menos calorias que o açúcar comum.

ADOÇANTES: stévia ou adoçante Xilitol ou Sweet Lift (Essential), evite os outros adoçantes!

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 opção mais adequada para quem busca o emagrecimento.

+55 48 9971 1724

elisavp@gmail.com

www.elisavpnutricionista.com.br

@elisavpnutricionista

/elisavpnutricionista