

AÇÚCAR EM EXCESSO

O que faz ao seu corpo?



OMS recomenda
consumo diário de açúcar: $\leq 25\text{g}$

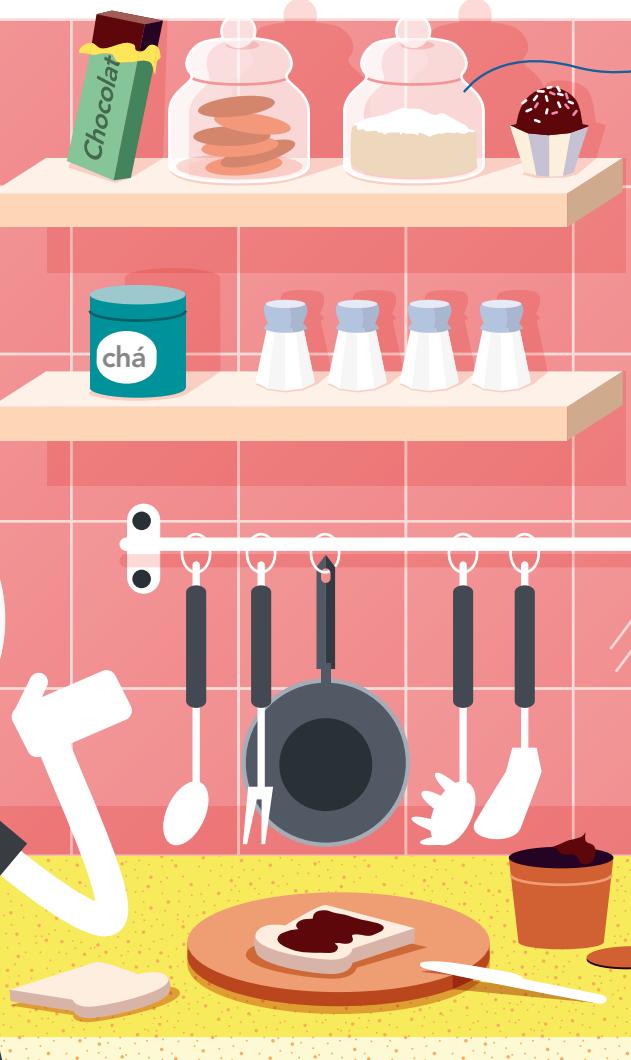


= 6 colheres de chá



Boca

Pesquisas sugerem que ingerir muito açúcar afeta a capacidade de comunicar ao cérebro que estamos saciados, comendo mais.



Cérebro

Uma dieta rica em açúcar aumenta o risco de depressão em 58%.

Barriga

O açúcar contribui para o aumento de gordura na zona abdominal – a mais perigosa para a saúde.



NÃO SE ESQUEÇA!
Ingira açúcar/bebidas açucaradas apenas ocasionalmente

Órgãos genitais

Pode comprometer o fluxo sanguíneo e aumentar o risco de disfunção do desejo sexual/disfunção erétil.

SABIA QUE...

A ciência pensa existir uma associação entre o consumo excessivo de açúcar e o desenvolvimento de cancro

Se quiser partilhar esta infografia com os seus amigos ou afixá-la na porta do frigorífico, não se esqueça de respeitar os direitos de autor.

www.saudecuf.pt/MaisReceitas

receitas
saúde e bem estar por Saúde CUF