

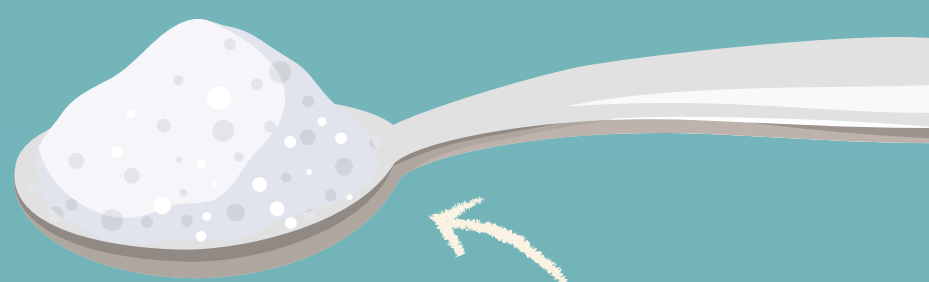


AÇÚCAR

FAZ ASSIM TÃO MAL?

QUERES PERCEBER O QUE É O AÇÚCAR E SE FAZ ASSIM TÃO MAL COMO DIZEM?

ENTÃO VEM CONNOSCO NESTA VIAGEM PELO MUNDO DOCE



O QUE É O AÇÚCAR?

O açúcar é um hidrato de carbono simples. Pode estar presente naturalmente nos alimentos ou pode

ser adicionado como ingrediente a produtos alimentares, por quem os prepara ou por quem os consome.

O AÇÚCAR É TODO IGUAL?

Não podemos meter todo o açúcar no mesmo saco. Há diferentes tipos de açúcar.



Frutose

É o açúcar (monossacárido) presente nas frutas. Associa-se a uma alimentação saudável quando não consumido em excesso.



Lactose

É o açúcar naturalmente presente no leite.



Sacarose ou açúcar simples

Este açúcar (dissacárido) é aquele que encontras em pacotes, no supermercado ou no café. É o mau da fita.

O AÇÚCAR SIMPLES FAZ BEM À SAÚDE?

Quando misturado nos alimentos, o açúcar simples apenas aumenta as calorias que consumes. Chamam-lhes "calorias vazias" porque não têm qualquer benefício.

NÃO!

ONDE ESTÁ PRESENTE O AÇÚCAR?



- ✓ Sumos e refrigerantes
- ✓ Cereais de pequeno-almoço
- ✓ Pão industrializado
- ✓ Bolachas e biscoitos
- ✓ Bolos
- ✓ Iogurtes
- ✓ Ketchup e molhos

QUANTO PODES COMER?

O consumo diário de açúcares deve resumir-se a **5%** da energia total consumida, ou seja, **25 gramas**, o equivalente a 6 colheres de chá.

O QUE FAZ AO TEU CORPO?

O açúcar simples é um grande inimigo da tua saúde, sendo responsável por:

- ✓ Cáries dentárias
- ✓ Excesso de peso ou obesidade
- ✓ Diabetes
- ✓ Doenças no coração e nas veias
- ✓ Problemas no fígado
- ✓ Vício: quando comes alimentos com açúcar simples, este entra rapidamente no sangue e dá-te uma sensação agradável. Quando o açúcar no sangue baixa, ficas com fome e de mau humor. E a tendência é para ir buscar algo doce.

COMO REDUZIR O AÇÚCAR?



Lê os rótulos dos alimentos ou pede aos teus pais que o façam por ti. Diz-lhes para evitarem os alimentos em que o açúcar é um dos primeiros ingredientes da lista.



SEM AÇÚCAR ADICIONADO

Quando fores às compras, pede para os teus pais comprarem alimentos onde se leia "sem açúcar adicionado".



Evita comprar alimentos nas máquinas. A maior parte está cheia de açúcar.



Prepara lanches saudáveis para comeres nos intervalos das aulas, como fruta e vegetais frescos ou frutos secos.



Deixa os refrigerantes apenas para as festas.



ATENÇÃO

Um alimento "light" (com menos gordura) pode conter mais açúcar do que um alimento "não light".



SABIAS QUE...



Uma lata de refrigerante pode conter 10 colheres de açúcar, isto é, 40 gramas. É quase o dobro do açúcar que deves consumir num dia!