



Mês: Setembro 2019

Tipos de açúcar

O açúcar pode variar de acordo com a origem do produto e com o seu processo de fabricação. A maior parte do açúcar consumido é feito a partir da cana-de-açúcar, mas também há produtos como açúcar de coco.

O açúcar é um tipo de carboidrato simples que deve ser evitado e consumido apenas em pequenas quantidades, de preferência sem usá-lo na rotina alimentar diária. O seu consumo excessivo pode causar problemas como aumento de peso, diabetes e inflamação no organismo.



Açúcar cristal:

O açúcar cristal, assim como o açúcar refinado, possui cristais grandes e irregulares, que são transparentes ou levemente amarelados, fáceis de serem dissolvidos. Durante a sua fabricação, adicionam-se produtos químicos para deixá-lo branco e saboroso, mas, com isso, as vitaminas e os sais minerais são perdidos.

Apesar de a maior parte do açúcar cristal ser branco, também é possível encontrá-lo em diversas cores, sendo usado principalmente para decorar bolos e doces de aniversários. Para obter açúcar rosa, azul ou laranja, por exemplo, a indústria adiciona corantes artificiais durante o seu preparo.

Açúcar de confeitiro:

O açúcar de confeitiro possui grãos muito finos, sendo ideal para a fabricação de preparações como chantilly, coberturas e glacês mais homogêneos, além de ser usado para decorar bolos e tortas. Ele tem um aspecto de talco ou neve fininha, dilui bem mais facilmente que o açúcar cristal, e durante a sua fabricação adiciona-se amido na fórmula, para que o grãos pequenos não voltem a se unir novamente.

Açúcar mascavo:



O açúcar mascavo é obtido a partir do cozimento do caldo da cana-de-açúcar, mantendo boa parte de seus nutrientes, como ferro, ácido fólico e cálcio. Por não ser refinado, ele também possui grãos maiores e mais escuros, que não diluem facilmente como do açúcar refinado, e que

têm um sabor bem parecido com o da cana-de-açúcar.

Apesar de ser uma das versões mais saudáveis, ele também é rico em calorias, devendo ser consumido apenas em pequenas quantidades.

Açúcar demerara:

Parecido com o açúcar mascavo, o demerara se diferencia por passar por um leve processo de purificação e refinamento, mas sem a utilização de aditivos químicos. Ele também mantém os minerais presentes na cana-de-açúcar, e dilui mais facilmente e tem um sabor mais ameno que o açúcar mascavo.

Açúcar light:

O açúcar light é obtido a partir de uma mistura entre o açúcar refinado e adoçantes artificiais ou naturais, fazendo com que o produto final tenha um poder adoçante maior que o açúcar comum, mas com menos calorias. No entanto, seu sabor lembra um pouco do sabor artificial dos adoçantes, e ele também não deve ser usado em casos de diabetes.

Açúcar orgânico:

O açúcar orgânico tem as mesmas calorias do açúcar comum, mas preserva uma pequena parte dos nutrientes presentes na cana de açúcar. A diferença principal é que durante a produção do açúcar orgânico não são utilizados ingredientes artificiais, adubos, fertilizantes químicos ou agrotóxicos em nenhuma etapa. Ele também se diferencia por não ser refinado, tendo um formato mais grosso e mais escuro.



Açúcar de coco:

O açúcar de coco é obtido a partir da seiva do coqueiro, não sendo extraído do fruto coco. Ele é um alimento minimamente processado, não contendo conservantes e nem passando por processos de refinamento, como acontece com o açúcar comum. Ele tem um índice glicêmico mais baixo que o açúcar comum, ajudando a não alterar muito a glicemia.

Além disso, ele contém minerais como ferro, zinco, potássio e magnésio, e vitaminas do complexo B.

É importante lembrar que por ser um carboidrato simples, todo tipo de açúcar deve ser evitado em casos de diabetes, além de dever ser consumido apenas em pequenas quantidades para manter a saúde e o peso equilibrados.

Fonte: Marília Pinheiro (Nutricionista)