

# Demerara, mascavo ou refinado: qual é a diferença entre cada açúcar.

Prestar atenção nos ingredientes dos produtos industrializados e reduzir o consumo de açúcar são hábitos essenciais para quem busca melhorar a própria qualidade de vida. Contudo, quando vão adoçar sua bebida, muitas pessoas ainda tem dúvidas na hora de escolher

Pensando nisso, separamos algumas dicas da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo para ajudá-lo a entender a diferença entre cada e fazer a melhor opção. Confira:

O ideal seria preservar o gosto naturalmente doce dos alimentos, fazendo um uso bastante moderado do produto. Mesmo porque consumir açúcar refinado em excesso pode causar hiperatividade, inflamações, acne, lipogênese (acúmulo de gordura corporal) e ainda o risco de desenvolvimento da diabetes. Entre as opções do produto, estão:

- Refinado: o ideal é substituí-lo por outra opção, pois ele perde mais de 90% de seus nutrientes no processo de refinamento, além de conter substâncias químicas que o ajudam a ficar branco e fino.

- Cristal: outro que também perde praticamente todos os seus nutrientes, apesar de não possuir tantos aditivos químicos quanto a versão refinada.

- Mascavo: por não precisar passar pelo processo de branqueamento, cristalização e refino, contém uma maior concentração de nutrientes, com destaque para o cálcio e o ferro.

- Demerara: apesar de também passar por um leve processo de refinamento, não recebe nenhum aditivo químico, o que ajuda a preservar melhor seus

nutrientes.

- Orgânico: não possui nenhum tipo de ingrediente artificial e tem o mesmo poder adoçante, apesar de ser mais grosso e escuro do que a versão refinada.

- Light: trata-se da combinação entre o açúcar refinado comum e adoçantes artificiais, deixando-o com maior poder adoçante. Cuidado para não usar demais.

- Mel: contém cálcio, fósforo, potássio, sódio e manganês, vitaminas C e B e proteínas, além de possuir nutrientes funcionais como FOS (frutooligossacarídeos), importantes para o funcionamento do intestino.

ATENÇÃO: açúcar mascavo e mel são mais saudáveis por conterem mais nutrientes, no entanto, assim como o açúcar branco, aumentam a glicemia e favorecem o ganho de peso.

## Unicamp desenvolve versão zero açúcar para bala mastigável

Uma bala mastigável com zero de açúcar, redução calórica de 52% em relação à bala tradicional, não provoca cáries e não deixa os diabéticos com água na boca. Esse é o resultado de um estudo de doutorado em tecnologia de alimentos na Unicamp, em Campinas (SP), que durou cinco anos.

Para o sucesso da pesquisa, Lidiane Bataglia da Silva, da Faculdade de Engenharia de Alimentos, contou com os benefícios do açai, rico em antioxidantes e em componentes que dispensaram a adição de gordura, corantes e aromas artificiais.

Lidiane realizou o estudo em conjunto com o Instituto de Tecnologia de Alimentos (Ital), onde atua como pesquisadora do Cereal Choco-

Reprodução



Confira a opção melhor para você.

tec. Ela usou um ingrediente comum em alguns chicletes, o poliol, que pode ser obtido por meio de diversos tipos de açúcares, mas é menos doce.

"É obtido comercialmente por meio da conversão de açúcar em álcool pelo processo de hidrogenação catalítica. Exemplo, a partir da glicose, frutose (os açúcares das frutas), lactose (açúcar do leite) e sacarose (açúcar que se usa em casa)", explica Lidiane.

Os polióis são edulcorantes de baixa intensidade, bem diferentes dos adoçantes comuns - edulcorantes de alta intensidade -, que, aliás, são bem mais doces do que a sacarose, por exemplo.

Na bala, Lidiane tirou o açúcar e o xarope de glicose, encontrados das balas tradicionais, e usou os polióis eritritol (obtido com a fermentação da glicose) e isomalte (proveniente da sacarose) e o xarope de maltitol na composição.

## Alto teor de antioxidantes

Por conta da combinação com a fruta, a bala também agregou um alto teor de antioxidantes, provenientes do açai, que se man-

tiveram na composição do doce, mesmo após o armazenamento por seis meses.

Os antioxidantes são vitaminas, minerais e outras substâncias químicas que ajudam a proteger as células do organismo de substâncias prejudiciais produzidas durante seu metabolismo.

Além disso, o açai também tem ácidos graxos essenciais - não produzidos pelo organismo e só adquiridos pela alimentação - na sua composição, que são os ômega 6 e 9.

## Presença de fruta estimula consumo

A pesquisadora ressaltou a preocupação do mercado de doces e confeitados em valorizar os produtos que contenham fruta de verdade, e não só o aroma. Segundo ela, é isso que os consumidores procuram. Além do impacto no mercado, foi o uso da fruta que tornou, na prática, a bala mais saudável.

Lidiane afirma que outras frutas também podem ser usadas para obter a bala mastigável mais saudável, mas é preciso observar como os componentes vão se comportar ao serem aliados aos polióis.