



# MAIS GARAPA

Muitos rejeitam o caldo de cana para evitar o excesso de carboidratos, mas ele ajuda a repor as energias após o treino, e ainda tem uma lista de minerais e nutrientes importantes

**Q**uando você lê a palavra caldo de cana, é quase instintivo que a mente seja conduzida para uma feira livre (de preferência em um domingo ensolarado), a barraquinha de pastel favorita e um grande copo de garapa para complementar. Apesar de não estar presente diariamente na mesa do brasileiro, essa bebida pode, sim, ser incluída no dia a dia por ser repleta de vitaminas, minerais e ainda funciona como um energético natural.

Por ser fonte de carboidratos, se a garapa for consumida após exercícios físicos, ela repõe energia e evita que o corpo queime massa muscular. E ainda contém ferro, cálcio, potássio, sódio, fósforo, magnésio e as vitaminas C e do complexo B. “Além disso, é rica em ácido fenólico, um antioxidante que auxilia na prevenção de doenças do coração e do sistema nervoso e catarata”, conta Gabriela Cilla, nutricionista (SP). A dica é consumir a bebida até 30 minutos depois de extraída para que não tenha oxidação dos nutrientes. ►



### A bebida passa no teste do bafômetro?

Da cana-de-açúcar, é possível extrair a garapa, a cachaça, o álcool para combustível, o açúcar e o melaço. Seria possível, então, que o caldo de cana possa nos deixar bêbados? A alcoolemia é a quantidade de álcool por litro de sangue, medida usada em batidas policiais que aplicam o famoso teste do bafômetro. “É impossível. A cana não contém álcool e o processo de fermentação alcoólica não tem condições de ocorrer dentro do organismo”, esclarece André Ricardo Alcarde, professor associado do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da Universidade de São Paulo (ESALQ/USP).

## ALIMENTO



## Potencializando os efeitos

Abaixo você conhece os benefícios das combinações da bebida que você encontra na feira. Aproveite conforme a sua necessidade:



### HORTELÃ

Para quem acha o caldo de cana doce demais, vale somar 3 folhas da planta a um copo da bebida para deixá-la mais refrescante e facilitar a digestão.

### GENGIBRE

Por ter ação termogênica, a raiz ajuda a acelerar o metabolismo e a reduzir a fadiga muscular. Bata um pedaço do gengibre no liquidificador com a garapa.

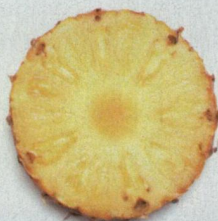


### LIMÃO

Além de todos os benefícios do caldo, adicionar o suco de limão acrescenta vitamina C à bebida e ainda ajuda a deixá-la menos doce.

### ABACAXI

Bata uma rodela com um copo de cana para quebrar o dulçor da bebida e elevar o valor nutricional do caldo, com os minerais e a vitamina C da fruta.



Fora das feiras, o comércio da bebida é raro, já que os métodos de conservação, pasteurização ou esterilização podem alterar o sabor. Mas para os interessados, existem pequenas moendas que possibilitam a extração do caldo em casa.

## Recuperação muscular

Um estudo realizado pela **Universidade de Campinas (Unicamp)** teve como objetivo comprovar a eficácia do caldo de cana no rendimento físico e na recuperação muscular de atletas. As conclusões foram positivas, já que os esportistas apresentaram melhor rendimento físico e boa manutenção da massa muscular. Depois do treino, o indicado é consumir 1 copo da bebida. "Ultrapassar essa quantidade pode pesar na balança e desencadear resistência à insulina", acrescenta Caroline Morena Nelli, nutricionista da Estima Nutrição (SP).

## E os diabéticos?

Como um copo de 250 ml da bebida fornece 125 calorias, o seu consumo não é indicado para todos. "Em diabéticos, o caldo de cana pode ser perigoso, pois esses pacientes precisam fazer controle dos alimentos com alto teor de açúcar. Mesmo sendo açúcares naturais, como sacarose e frutose, podem acabar desenvolvendo crises", explica Andrea Marim, nutricionista clínica e funcional (SP), que alerta para a higiene do local em que a garapa será extraída, já que a falta de cuidados pode causar infecções alimentares.

## Garapa não é combustível

O processo de extração do açúcar é diferente das etapas que dão origem ao etanol. "Para se transformar em açúcar, o caldo é concentrado por evaporação e, para se transformar em etanol, o caldo é fermentado por leveduras", aponta André Ricardo Alcarde, professor associado da Universidade de São Paulo (ESALQ/USP). E, apesar das variedades da cana, não há nenhuma específica para a extração do etanol ou do açúcar. ■