



Seja bem-vindo (a)

As orientações contidas neste material são muito importantes para a sua saúde. Temos aqui algumas dicas simples que podem fazer a diferença e trazer mais qualidade para a sua vida e das pessoas à sua volta.

Os carboidratos estão presentes nos alimentos de origem vegetal e são nossa principal fonte de energia rápida, sendo essenciais para desempenharmos nossas atividades diárias e principalmente prover energia para o cérebro. Podemos classificá-los como simples (açúcares) e complexos (amidos e fibras).

CARBOIDRATOS SIMPLES



Sacarose

Conhecido como açúcar cristal, mascavo, demerara e são extraídos da cana-de-açúcar. Facilmente encontrado na culinária em doces, bebidas e produtos industrializados.



Frutose

É naturalmente encontrado nas frutas.



Lactose

Está presente nos leites de origem animal, como o da vaca.

VOCÊ SABIA?

Os carboidratos refinados são aqueles que passaram pelo processo de refinamento industrial, se tornando carboidratos simples. Porém, em alguns casos (principalmente o açúcar branco e todos os derivados) eles são considerados calorias vazias, ou seja, não possuem nutrientes. Em excesso, aumentam o risco de problemas como diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade, gastrite, cáries, entre outros.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

Amidos: É composto por Amilose e Amilopectina, que são transformados em glicose por enzimas do aparelho digestório. São encontrados nos cereais: arroz, trigo, milho, farinhas, tubérculos e raízes como batata, mandioca, inhame e nas leguminosas como feijão, ervilha, soja e grão de bico.

Fibras: São os carboidratos que o nosso organismo não consegue digerir, sendo eliminados nas fezes, sendo essenciais para digestão e funcionamento do intestino. Além disso, auxiliam no controle das dislipidemias, diabetes, peso, evitam problemas intestinais como a diverticulite e intestino irritável, e atuam na prevenção de alguns tipos de cânceres, como o de intestino. Encontramos nos alimentos de origem vegetal: hortaliças, frutas, legumes, verduras, cereais integrais (aveia, granola e psyllium), pão, macarrão e arroz integrais, sementes em geral e castanhas.

Quais carboidratos preferir?

Os carboidratos refinados e a sacarose podem ser ingeridos, mas com moderação, pois em excesso trazem malefícios como os citados acima. Os demais devem ser consumidos diariamente com moderação e sempre que possível devemos optar pelos integrais, por conter mais fibras.



DICA DE SAÚDE

Devemos consumir pelo menos 25g de fibras por dia. Mas lembre-se, aumentando o consumo de fibras, precisamos necessariamente aumentar o consumo de água para evitar a constipação intestinal (intestino preso). Atingindo o consumo adequado de fibras conseguimos os benefícios citados anteriormente.

Importância de ler os rótulos

Os ingredientes que compõem os alimentos, são encontrados nos rótulos. Portanto, fique atento para identificar os açúcares que podem ter outros nomes, como: açúcar invertido, frutose, maltose, dextrose, maltodextrina, sacarose, glicose e xarope de milho. Esses xaropes podem ser até mais prejudiciais à saúde, devido a concentrações maiores de glicose e frutose do que nos açúcares tradicionais.

Adoçantes

Os adoçantes possuem a capacidade de adoçar os alimentos, agregando pouquíssima ou nenhuma caloria e de forma bem mais intensa quando comparado aos açúcares. Eles podem ser naturais (fonte de vegetais ou frutas) ou artificiais (produzidos em laboratório). Também são divididos entre resistente ao calor e não resistente, por isso se atente, pois, alguns tipos não devem ser levados ao fogo (consulte o rótulo).

Os adoçantes são indicados para pessoas que precisam controlar a ingestão de carboidratos, como os diabéticos, e são comumente usados por aqueles que buscam a perda de peso. Porém, alguns grupos populacionais devem ter atenção ao usar algum tipo de adoçante devido ao risco de efeitos adversos, devendo sempre procurar médicos ou nutricionistas antes de iniciar o uso. São eles: grávidas, mulheres que estão amamentando, crianças e pessoas que sofrem com enxaqueca ou epilepsia.

- **Qual o melhor tipo de adoçante?**

Os adoçantes aprovados pela ANVISA no Brasil são sorbitol, manitol, isomaltitol, maltitol, sacarina, ciclamato, aspartame, estévia, acessulfame-K, sucralose, neotame, taumatococina, lactitol, xilitol e eritriol. Todos eles possuem quantidades máximas de ingestão, e para atingi-las, seria necessário um consumo exorbitante do produto. Por isso, para evitar possíveis efeitos adversos, é de extrema importância que o consumo seja eventual e em quantidade reduzida.

Há alguns estudos associando o consumo de adoçantes com o risco aumentado para desenvolver resistência à insulina, cânceres e outras alterações, porém, até o momento, não há nenhuma comprovação e o risco parece ser praticamente nulo quando o consumo é esporádico e em quantidade moderada.

Sendo assim, os adoçantes DEVEM ser utilizados por diabéticos e PODEM ser usados por pessoas que buscam o emagrecimento, porém, em ambos os casos deve-se evitar o consumo diário e em grandes quantidades. Além disso, os adoçantes de fontes naturais são considerados mais saudáveis, são eles: xilitol, taumatina, stevia, sorbitol e eritriol. Caso a pessoa opte pelo artificial, a recomendação é que varie entre os tipos disponíveis.



Atenção!

É de extrema importância que se acostume o paladar ao sabor natural dos alimentos, evitando estar sempre em busca do sabor extremamente adocicado. Para isso, devemos optar pelos alimentos in natura e evitar tudo o que foi modificado pela indústria. Dessa forma, estaremos no caminho certo para uma vida mais saudável.

FONTES

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes – SBD. Endereço: www.diabetes.org.br.

<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>

<https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/prevencao-e-saude/dicas-saude/qual-e-o-melhor-tipo-de-adocante>

<https://www.cfn.org.br/index.php/cfn-na-midia/doce-berlinda/>

<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/imprensa/noticias/Paginas/Ado%C3%A7antes-salvadores-ou-vil%C3%B5es.aspx>

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Revista_Saude_agosto_de_2018_adocantes_dra._Virginia_Weffort.pdf

<https://diabetes.org.br/carboidratos-o-grande-combustivel-do-nosso-organismo/>



Precisa de ajuda?
Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900
 **(34) 3239-6910**



@UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br