



INTERNATIONAL
FOOD INFORMATION
COUNCIL FOUNDATION



SUCRALOSE

PORTUGUESE.FOODINSIGHT.ORG

POR QUE EU USARIA UM ADOÇANTE DE BAIXA CALORIA?

Quase todo mundo gosta do sabor doce. De fato, nascemos gostando dele. Mas alimentos e bebidas doces podem acrescentar calorias extras à nossa dieta, o que nem sempre é bom para nossas cinturas. Adoçantes de baixa caloria fornecem doçura sem adicionar calorias. Escolher versões de baixa caloria de seus alimentos e bebidas favoritos ou adoçar seu café ou chá com um adoçante de baixa caloria em vez de açúcar são duas maneiras de reduzir calorias e açúcar.

O QUE É SUCRALOSE?

A sucralose é um adoçante sem calorias. É derivada do açúcar, mas não possui calorias como o açúcar. A sucralose é 600 vezes mais doce que o açúcar, por isso é necessário muito pouco para fornecer a mesma doçura. Portanto, apenas uma pequena quantidade é usada para adoçar gomas de mascar, bebidas, produtos lácteos, conservas de frutas, xaropes e condimentos.

COMO DEVO USÁ-LA?

Muitos dos seus alimentos e bebidas favoritas vêm em versões de baixa caloria que podem conter sucralose. Adoçantes de baixa caloria também vêm em pequenos sachês individuais que são porcionados para fornecer aproximadamente o mesmo nível de doçura que duas colheres de chá de açúcar. Você pode ter notado esses sachês em restaurantes ou cafeterias. Nos EUA a sucralose é normalmente encontrada em sachês amarelos.

A Sucralose mantém sua doçura em altas temperaturas. Se você trabalha com panificação, esta é uma boa notícia! Você pode usar a sucralose para reduzir o açúcar e as calorias de suas criações.

DEVO EVITAR A SUCRALOSE?

A sucralose foi aprovada pela Food and Drug Administration dos EUA para todas as categorias de alimentos e bebidas em 1999. Foi comprovada como segura para todas as pessoas, desde crianças a mulheres grávidas e em fase de amamentação. Como outros adoçantes de baixa caloria, a sucralose também é uma opção para pessoas com diabetes porque oferece doçura sem aumentar o açúcar no sangue. Se você tem diabetes, converse com seu médico, um nutricionista ou um educador certificado em diabetes para obter conselhos sobre alimentação saudável para melhorar o controle de açúcar no sangue.

SE ESTOU TENTANDO PERDER PESO, A SUCRALOSE VAI ME AJUDAR?

Se você está tentando perder peso ou quer apenas manter seu peso atual, a sucralose é uma ferramenta que pode ajudar. É importante saber que a sucralose e outros adoçantes de baixa caloria não têm poderes mágicos - eles não "causam" perda de peso. Embora seja verdade que os adoçantes de baixa caloria podem ajudá-lo a consumir menos calorias, as estratégias de peso bem-sucedidas não dependem apenas deles. É mais provável que você atinja suas metas de peso incorporando os adoçantes de baixa caloria em uma rotina saudável que inclui muitos comportamentos positivos, como melhorar sua dieta, fazer exercícios e dormir o suficiente e compartilhar metas com amigos e familiares para ajudar você a se manter motivado.

EM RESUMO

Todos nós gostamos de comer, e manter um peso saudável pode ser um desafio. A sucralose é segura e pode ser uma opção eficaz para ajudar a controlar a quantidade de açúcar e calorias que ingerimos.