



INTERNATIONAL
FOOD INFORMATION
COUNCIL FOUNDATION



EDULCORANTES DE STEVIA

PORTUGUESE.FOODINSIGHT.ORG

POR QUE EU USARIA UM ADOÇANTE SEM CALORIAS?

Quase todo mundo gosta do sabor doce. Na verdade, nós nascemos gostando dele. Mas os alimentos e bebidas doces podem adicionar calorias extras à nossa dieta, o que nem sempre é bom para as nossas cinturas. Os edulcorantes de baixa caloria proporcionam doçura sem adição de calorias. Escolher versões de baixas calorias dos seus alimentos e bebidas favoritos ou adoçar o seu café ou chá com um adoçante de baixas calorias em vez de açúcar são duas formas de reduzir as calorias e o açúcar.

O QUE É STEVIA?

Os adoçantes de stevia vêm das folhas da planta stevia, um arbusto herbáceo nativo da América do Sul. Os adoçantes de stevia não têm calorias. Eles são 200-350 vezes mais doces do que o açúcar, então muito pouco é necessário para fornecer a mesma doçura do açúcar. Assim, apenas uma pequena quantidade é utilizada para adoçar bebidas, produtos lácteos, confeitados, snacks, molhos, xaropes e condimentos.

COMO DEVO USÁ-LO?

Muitos dos seus alimentos e bebidas favoritos vêm em versões de baixa caloria que podem conter stevia. Os adoçantes de baixa caloria também vêm em pequenas embalagens individuais que são porcionados para fornecer aproximadamente o mesmo nível de doçura que duas colheres de chá de açúcar. Você deve ter notado esses sachês em restaurantes ou cafés. Nos EUA os adoçantes de stevia são geralmente encontrados em sachês da cor verde ou branco e verde. A stevia mantém sua doçura em altas temperaturas. Se você trabalha na área de panificação, esta é uma boa notícia! Você pode usar a stevia para reduzir o açúcar e as calorias em suas criações.

DEVO EVITAR A STEVIA?

Os adoçantes de stevia são reconhecidos pela Food and Drug Administration dos EUA como seguros para todas as pessoas, incluindo crianças, mulheres grávidas e mulheres em fase de amamentação. Como outros adoçantes de baixa caloria, os adoçantes de stevia são uma opção para pessoas com diabetes porque oferecem doçura sem aumentar o açúcar no sangue. Se você for portador de diabetes, converse com seu médico, nutricionista ou com um educador em diabetes certificado para obter conselhos sobre alimentação saudável para melhorar o controle do açúcar no sangue.

SE EU ESTIVER TENTANDO PERDER PESO, A STEVIA AJUDARÁ?

Se você está tentando perder peso ou apenas manter o seu peso atual, adoçantes de stevia são uma ferramenta que pode ajudar. É importante saber que a stevia 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 seus objetivos de peso incorporando adoçantes de baixa caloria em uma rotina saudável o que inclui muitos comportamentos positivos, como melhorar sua dieta, fazer exercícios, dormir o suficiente e compartilhar objetivos com amigos e familiares para ajudá-lo a permanecer motivado.

CONCLUSÃO

Todos nós adoramos comer, e ficar com um peso saudável pode ser um desafio. Os adoçantes de stevia são seguros e podem ser uma opção eficaz para ajudar a controlar a quantidade de açúcar e de calorias que consumimos.