

## Conhecendo mais sobre Adoçantes Calóricos

### Quais os Adoçantes Calóricos mais usualmente usados em bebidas:

Açúcar (sacarose), xarope de milho com alta frutose, mel e agave.

### A sacarose em detalhes:

- Extraída da cana de açúcar ou açúcar da beterraba.

**Cana de açúcar**

**Açúcar de beterraba**



- Açúcar bruto é semelhante ao açúcar refinado:

- Ambos os açúcares são caloricamente idênticos e não contém conservantes ou aditivos.

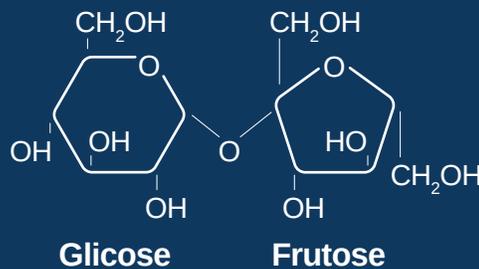
- Diferenças: processo de ebulição, tamanho do cristal e conteúdo do melaço.

- Contém 4 calorias por grama



4 kcal

- Composta de **quantidades iguais** de 2 monossacarídeos para formar um dissacarídeo:



### Qual a diferença entre Açúcares Adicionados e Açúcares Livres?

- Os açúcares adicionados não existem naturalmente nos alimentos - são adicionados. Eles incluem: açúcares e xaropes que os fabricantes de alimentos adicionam aos produtos, assim como aqueles que nós mesmos adicionamos.<sup>1</sup>
- Os açúcares livres incluem açúcares que são adicionados aos alimentos e às bebidas mais os açúcares que estão naturalmente presentes no mel, no xarope e nos sucos de frutas.<sup>2</sup>

### Quais as diferenças entre a Sacarose e outros Adoçantes Calóricos?

- Compostos dos mesmos dois monossacarídeos como a sacarose, porém o índice pode variar.
- Caloricamente comparáveis à sacarose.
- Devido às semelhanças na estrutura e no conteúdo de energia, estudos recentes mostraram que é improvável a existência de diferenças entre os adoçantes calóricos em relação aos efeitos sobre a saúde.<sup>3-6</sup>



**HFCS**



**AGAVE**



**MEL**



**SACAROSE**

	HFCS	AGAVE	MEL	SACAROSE
<b>Frutose</b>	Feita de milho	Feita do fluido da planta de agave azul	Feita das abelhas, que usam o néctar das flores	Feita da cana de açúcar ou açúcar da beterraba.
<b>Conteúdo de frutose / glicose</b>	55/45%	~91/9% <sup>7</sup>	~57/43% <sup>8</sup>	50/50%
<b>Outros componentes</b>	-	Pequenas quantias de inulina, vitamina C e vitaminas B	Pequenas quantias de maltose, antioxidantes e compostos antibacterianos	N/A
<b>Potência do dulçor (em relação à sacarose)<sup>9</sup></b>	1.1x	1.3x	1.1x	1x

# Health & Nutrition Sciences

## Recomendações práticas para Redução de Açúcar Adicionado

As diretrizes realizadas por algumas instituições governamentais recomendam um limite de açúcares adicionados. Mas, consumidos com moderação, os açúcares adicionados podem fazer parte de uma alimentação saudável.



A média de ingestão de açúcares adicionados na população brasileira adulta é de 9,3% da energia total por dia em homens e 10,3% em mulheres.<sup>10</sup> Isto fica próximo às recomendações de açúcares adicionado da Organização Mundial da Saúde, que é de 10% de calorias ou menos.<sup>1</sup>

## Dicas para reduzir os Açúcares Adicionados



Substituir algumas bebidas calóricas por água ou água com gás



Adicione especiarias ou castanhas aos cereais (como aveia), no café da manhã, ao invés de acrescentar açúcar.



Se você gosta de bebidas adoçadas com açúcar, considere consumir porções menores.



Compare os rótulos dos alimentos e prefira produtos com nutrientes positivos, como fibras e proteínas, por exemplo.



Substitua uma bebida adoçada com açúcar por uma bebida adoçada com baixo valor calórico ou sem calorias.



Alterne o consumo bolachas doces com outras opções, como iogurte com frutas frescas.

### Referências:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 2020-2025. 9th Edition. 2020. Available at: [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov).
2. World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015.
3. Lowndes J, Sinnott S, Yu Z, Rippe J. The effects of fructose-containing sugars on weight, body composition and cardiometabolic risk factors when consumed at up to the 90th percentile population consumption level for fructose. *Nutrients*. 2014;6(8):3153-68.
4. Lowndes J, Sinnott S, Pardo S, Nguyen VT, Melanson KJ, Yu Z, Lowther BE, Rippe JM. The effect of normally consumed amounts of sucrose or high fructose corn syrup on lipid profiles, body composition and related parameters in overweight/obese subjects. *Nutrients*. 2014;6(3):1128-44.
5. Bogdanov S, Jurendic T, Sieber R, Gallmann P. Honey for nutrition and health: a review. *J Am Coll Nutr*. 2008;27(6):677-89.
6. Edwards CH, Rossi M, Corpe CP, Butterworth PJ, Ellis PR. The role of sugars and sweeteners in food, diet and health: Alternatives for the future. *Trends Food Sci Technol*. 2016;5:158-166.
7. Willems JL, Low NH. Major carbohydrate, polyol, and oligosaccharide profiles of agave syrup. Application of this data to authenticity analysis. *J Agri Food Chem*. 2012;60(35):8745-8754.
8. da Silva, Gauche C, Gonzaga LV, Costa ACO, Fett R. Honey: Chemical composition, stability and authenticity. *Food Chem*. 2016;196:309:323.
9. Nutrients Review. Sweeteners. 2016. Available from: <https://www.nutrientsreview.com/articles/sweeteners.html>.
10. IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018 : análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020.