

## Açúcar Orgânico,



Você sabe a diferença entre os tipos de açúcares encontrados nos mercados? Observe no quadro a diferença nutricional entre açúcar refinado, mascavo, demerara, orgânico e frutose. Note que todos eles fornecem praticamente a mesma quantidade de energia, porém a grande diferença está nas vitaminas e minerais. Os açúcares claros possuem menos nutrientes devido ao tratamento químico.

### Demerara e outros...

#### Quantidade de nutrientes em 100g de açúcar:

	Refinado	Mascavo e demerara	Orgânico	Frutose
Energia	387 kcal	376 kcal	399 kcal	400 kcal
Carboidratos	99,90g	97,30g	99,3g	n/d
Proteína	n/d	n/d	0,5g	n/d
Vitamina B1	0mg	0,010mg	n/d	n/d
Vitamina B2	0,020mg	0,010mg	n/d	n/d
Vitamina B6	0mg	0,030mg	n/d	n/d
Cálcio	1,0mg	85mg	n/d	n/d
Magnésio	0mg	29mg	n/d	n/d
Cobre	0,040mg	0,300mg	n/d	n/d
Fósforo	2mg	22mg	n/d	n/d
Potássio	2mg	346mg	n/d	n/d

Fonte: PHILLIPI, S.T. Tabela de Composição de Alimentos.

**Orgânico:** difere dos demais porque do plantio à industrialização, não recebe nenhum ingrediente artificial. Sugere-se o uso do mais escuro, por manter suas propriedades nutricionais.

**Mascavo:** açúcar bruto e escuro, não passa pela etapa de refinamento, possui sabor de rapadura e melado. Observe os nutrientes na tabela.

**Demerara:** açúcar granulado de coloração amarelada. Passa por um leve refinamento e não recebe aditivos químicos. Seu valor nutricional é semelhante ao mascavo.

**Cristal:** apresentam cristais grandes e claros. No processo de refino perde cerca de 90% dos sais minerais.

**Refinado:** conhecido como açúcar branco. Recebe aditivos químicos como enxofre no processo de refinamento, perdendo vitaminas e minerais, permanecendo apenas as "**calorias vazias**", isto é, sem nutrientes.

**Light:** combinação do açúcar refinado com adoçantes como aspartame e ciclamato, que aumentam o poder de adoçar. Consumir açúcar light significa ingerir menos calorias, pois 2g de açúcar light equivalem a 6g de açúcar comum.

**Frutose:** açúcar extraído das frutas. A frutose adoça cerca de 30 vezes mais do que o açúcar comum.

Por: M<sup>a</sup> Jozelda - **Nutricionista**

**CNAS** - Consultoria em Nutrição, Alimentação e Saúde

Conheça nosso site: [www.cnas.com.br](http://www.cnas.com.br)

Contato: [mariajozelda@cnas.com.br](mailto:mariajozelda@cnas.com.br) Fones: (11)4473-3097 / 8376-5976