

EL SUCRE

Què ens aporta?

Què deu ser això del sucre?

D'on prové?



El Sucre és el nom comú que es dona als sucres refinats, normalment de color blanc i en forma de cristalls menuts i que es fa servir per a endolcir postres i menjars en general.

El sucre prové de plantes com la canya de sucre i la remolatxa, entre altres.



La primera producció de canya de sucre va ser a la Índia. Actualment les produccions de canya de sucre provenen de països càlids com Brasil, Xina ... i la producció de sucre de remolatxa prové de regions amb climes més freds.

♥ Endolçidors

Els endolçidors són substàncies que donen gust a un aliment, independentment de si són artificials o naturals i de si aporten calories o no.

En general, tots els endolçidors contenen glucosa o fructosa o les dues coses. Són sucres que passen ràpidament a la sang i que proporcionen energia momentània però que si se'n pren gaire també comporta una baixada d'energia i d'ànim.

Aquests són alguns dels endolçidors que trobem a les botigues:

- Sucre blanc
- Sucre morè
- Sucralosa (acalòric)
- Sucre de coco
- Sucre de rapadura o panela
- Fructosa
- Saba d'auró
- Mel i mel crua
- Concentrat de poma
- Melasses de cereals (arròs, ordi...)
- Edulcorants sintètics (sacarina, aspartam)
- Xarop d'atzavara
- Estèvia



♣ Beneficis de la ingesta moderada de sucre:

-El sucre és una font important d'energia per l'organisme encara que no contingui vitamines ni minerals.

-Alimenta al sistema nerviós, el sucre és l'encarregat d'alimentar les neurones que només ho fan de glucosa.

-Prendre la quantitat adequada de sucre té un efecte relaxant, sobretot quant s'està nerviós.

-El consum moderat durant la infància és important perquè té un paper fonamental en el desenvolupament dels teixits.

♦ Perjudicis de la ingesta abusiva de sucre:

Els estudis demostren que les persones que consumeixen sucre en excés solen presentar deficiències alimentàries, sobretot falta de vitamines i minerals a més d'afavorir certes patologies com ...



Metges i nutricionistes recomanen reduir o eliminar el consum de sucre de la nostra dieta. De fet tots els aliments ja aporten els nutrients, minerals i vitamines necessàries per una vida sana i saludable.

El sucre que no es Veu!



●Tu creus que és "light", però porta 16 g de sucre = 4 terrossos.

●Una ampolla de 500 ml de coca cola conté 53 g de sucre = 13,25 terrossos.

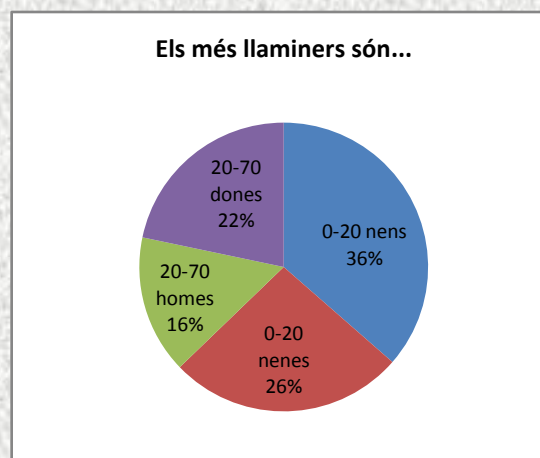
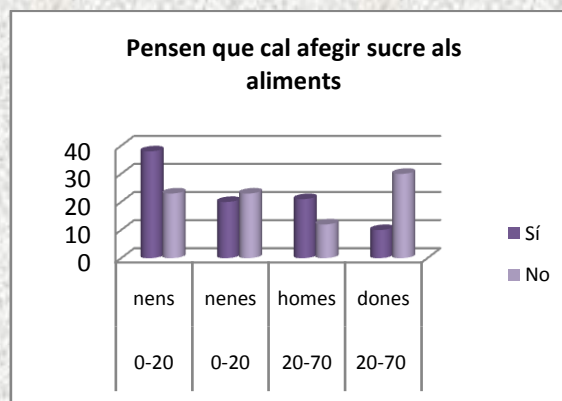
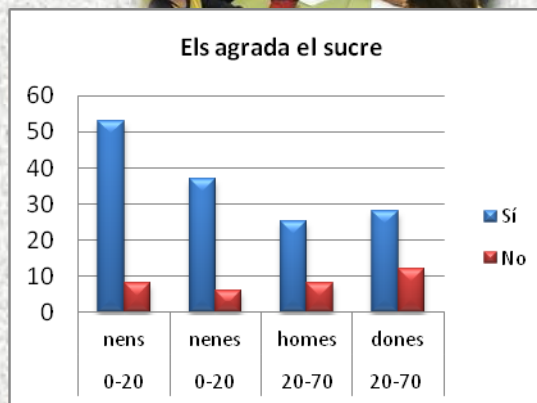


●50 g de cereals Kellogg's contenen 18 g de sucre = 4,6 terrossos.

RECOMANACIÓ:

Llegiu bé les etiquetes!

Resultats de l'enquesta



L'Organització Mundial de la Salut recomana limitar la ingesta diària de sucres lliures o afegits a 50 grams=12 culleretes de cafè=12 terrossos en adults i pels nens 25 g/dia=6 culleretes=6 terrossos; com a màxim.



Sanitat, a través de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), promou una campanya "Amb una mica de sucre és suficient", via internet, per fomentar una dieta saludable.

Projecte interdisciplinari dels alumnes de sisè B



Av. Jaume I, 4
17001 Girona