

Os Malefícios do Açúcar

O alto consumo de açúcar, especialmente do açúcar branco, vem aumentando cada vez mais o risco de doenças na população.

Além de ser um alimento sem nutrientes essenciais, seu consumo é viciante. O açúcar estimula a liberação de dopamina no cérebro (hormônio responsável pela sensação de prazer e bem estar).

Além do vício, o excesso de açúcar também prejudica a memória e dificulta o aprendizado, o que leva a uma diminuição do rendimento nos estudos e no trabalho.

A recomendação de consumo de açúcar por dia é de 25 g, equivale a uma colher de sopa cheia, mas o ideal é evitar ao máximo sua ingestão, pois muitos alimentos já contêm açúcares em sua composição.

Principais malefícios causados pelo excesso de açúcar no organismo:

- ✓ Cáries nos dentes;
- ✓ Obesidade;
- ✓ Diabetes;
- ✓ Colesterol alto;
- ✓ Gordura no fígado;
- ✓ Câncer;
- ✓ Gastrite;
- ✓ Pressão alta;
- ✓ Prisão de ventre;
- ✓ Diminuição de memória;
- ✓ Miopia;
- ✓ Acne.



Alimentos ricos em açúcar:

- ✓ **Sobremesas:** bolos, pudins, docinhos e pães açucarados;
- ✓ **Bebidas:** refrigerantes, sucos de caixinha e sucos em pó;
- ✓ **Produtos industrializados:** chocolate, gelatina, biscoito recheado, ketchup, leite condensado, Nutella, mel, entre outros.



Para garantir uma velhice com o mínimo de problemas de saúde possível, recomendo que:

Reduza a ingestão de açúcar, pratique esportes, beba muita água e tenha sempre uma alimentação saudável!

Não deixe o docinho de hoje amargar sua saúde amanhã!

