

APRENDA A REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCAR



O consumo de açúcar em quantidade superior às necessidades é um dos principais factores que contribui para o aparecimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, cárie dentária e de alguns tipos de cancro. Um vasto número de alimentos apresenta açúcar natural na sua constituição em teores suficientes para satisfazer as necessidades nutricionais do organismo.

Assim, a adição de açúcar aos alimentos durante o processo de fabrico ou até mesmo no acto de serem consumidos deve ser evitada. Ficam aqui alguns conselhos que poderá assumir de forma a diminuir a ingestão de açúcar:

- Reduza a quantidade de açúcar das receitas das preparações culinárias que usam açúcar;
- Habitue-se a sabores naturais, como por exemplo: iogurte natural, leite simples, entre outros;
- Dê preferência à água em vez de bebidas às quais foi adicionado açúcar;
- Evite o consumo de guloseimas (gomas, rebuçados, chocolates...);
- No momento de escolher a sobremesa opte por uma peça de fruta;
- Opte pelo consumo de lanches saudáveis;
- Leia os rótulos dos alimentos e opte por produtos alimentares que apresentam, na sua composição, menor teor de açúcares;
- Dê preferência a bolos secos, evitando os que apresentam coberturas/recheio com cremes.

**FONTE: Direcção-Geral da Saúde/Plataforma Contra a Obesidade
Dra. Anabela Lopes, Nutricionista**