

# Conheça cinco alimentos que escondem açúcar



Todos sabem que a ingestão excessiva de açúcar é extremamente prejudicial para a saúde. Porém, o que não são tantos os que sabem é que alimentos geralmente vendidos como saudáveis podem **conter altas doses** de açúcar.

O consumo mundial do açúcar triplicou nos últimos 50 anos e está ligado a inúmeras doenças, como obesidade, diabetes e câncer - mais de **60% dos brasileiros** consomem açúcar acima do recomendado.

Para ajudar a evitar o excesso de doce, a ONG *Action on Sugar* elaborou uma lista de alimentos que "**escondem**" grandes quantidades de açúcar.

O objetivo, além de conscientizar o público, é pressionar os fabricantes a reduzir a quantidade da substância em seus produtos.

## 1 - Alimentos com 0% de gordura

Alimentos com 0% de gordura não possuem, necessariamente, 0% de açúcar. Este é o caso dos iogurtes.

Nesses alimentos, o açúcar normalmente é adicionado para dar sabor e cremosidade ao produto quando a gordura é removida.

Um iogurte de 150 gramas com 0% de gordura pode ter até 20 gramas de açúcar - o equivalente a cinco colheres de chá.

Esse valor equivale à **metade da quantidade diária de açúcar** recomendada para mulheres, que é de 50 gramas. Nos homens, a taxa diária é um pouco superior, de 70 gramas.

"O problema é que as pessoas que compram comida com 0% de gordura querem consumir um alimento com um gosto semelhante ao de 100% de gordura", afirma a nutricionista Sarah Schenker.

"Para adequar seus produtos ao paladar dos clientes, os fabricantes adicionam açúcar quando a gordura é retirada. Se as pessoas querem alimentos mais saudáveis, precisam aceitar que eles tenham uma aparência e um gosto um pouco diferente", acrescenta Schenker.

## 2 - Polpa de tomate

Uma polpa de tomate feita a partir de tomates frescos possui inúmeros nutrientes, mas aquelas compradas em mercados, normalmente **enlatadas**, podem ser cheias de açúcar.

O ingrediente é normalmente adicionado para que a polpa fique menos ácida.

Uma lata de 150 gramas dessas polpas, por exemplo, pode ter até 40 gramas de açúcar, valor equivalente a nove colheres de chá.

### 3 - Maionese

Produtos que contenham maionese são inimigos de quem quer combater o consumo excessivo de açúcar.

Uma colher de maionese pode conter até quatro gramas de açúcar.

"Molhos, em geral, contêm grande quantidade de açúcar", afirma Schenker.

### 4 - Pão

O pão é um dos alimentos que mais "escondem" açúcar, destaca a ONG. Uma fatia de pão processado pode ter, em média, até três gramas de açúcar.

O açúcar presente no pão, aliás, é normalmente **formado no processo natural de fermentação**, mas também pode ser adicionado durante a fabricação do alimento.

"Não é porque o alimento é salgado que ele tem baixo teor de açúcar", lembra Schenker.

### 5 - Água

Até a água? Pois é, nem sempre a "**água mineral**" que você compra em garrafinhas é água pura.

Isso depende do tipo do produto: alguns tipos de "**águas vitaminadas**" têm adição de açúcar.

Um copo de 500 ml de algumas marcas pode conter até 15 gramas de açúcar, o equivalente a cerca de quatro colheres de chá.

**Fonte: Diário da Saúde**