

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



CONHECENDO O QUE VEM DA INDÚSTRIA

Os alimentos industrializados, ao contrário dos naturais, possuem algumas particularidades. É muito importante sabermos disso para não sermos enganados. Avaliar sempre o rótulo dos alimentos é determinante no nosso processo. Nele encontramos a tabela nutricional do alimento.

Precisamos ter o hábito de ler a lista dos ingredientes que contém a composição do alimento. Muitas vezes, essa lista está bem escondida na embalagem do produto. Alguns nomes que encontramos estão, na verdade, disfarçando algum ingrediente. Por incrível que pareça, sim, isso acontece!

Açúcares geralmente estão disfarçados com outros nomes. Esteja atento a eles, principalmente nos produtos ditos diet. Por exemplo, a gelatina zero possui maltodextrina, que é um açúcar de rápida absorção pelo organismo, favorecendo o surgimento de picos de insulina e suas consequências. Temos maltose, glicose, xarope de milho, xarope de malta, frutose, açúcar invertido e melaço como outros exemplos de elementos na mesma situação.

Outra dica importante é que o primeiro elemento é sempre o que está contido em maior quantidade no produto, em ordem decrescente. O que também não quer dizer que do último ingrediente exista pouca quantidade. Existe apenas menor quantidade que os anteriores. Fique de olho na qualidade do que está comprando. Até alimentos industrializados para animais, ditos 100% naturais, contêm uma lista de ingredientes não naturais, incluindo farinhas e açúcares, em sua composição. Devemos estar capacitados a e ter o hábito de avaliar.

Atenção total aos “antes”: corantes, aromatizantes, conservantes, acidulantes, edulcorantes artificiais (adoçantes como sacarina, sucralose). Todos eles têm a intenção de aumentar a meia vida de prateleira, ou seja, duração do produto para a venda por meio da adição de conservantes. Tudo isso é muito ruim para nossa microbiota intestinal, ou seja, para as bactérias que têm um papel vital dentro do intestino, para o equilíbrio de todas as funções.

“Descasque mais, desembale menos”! Os elementos naturais não contêm uma lista de ingredientes a serem avaliados. São aquilo e pronto. Nossa organismo não foi preparado para receber essa quantidade de itens que a indústria elaborou. Evitar esses produtos deve se tornar um hábito, o seu paladar vai mudar com o tempo. Saúde, longevidade, performance mental, celulites, emagrecimento estão relacionados a essa gama de produtos industrializados disponíveis. Não precisamos disto.

