

CAPÍTULO 9 O USO DO AÇÚCAR E DO SAL NA ALIMENTAÇÃO

Açúcar - Caloria vazia

Há perigo para a saúde no consumo de açúcar branco e refinado, em suas várias formas como balas, doces, pudins, bolos e outros. O açúcar é o inimigo número 1 de dentes fortes, bonitos e saudáveis.



O açúcar decompõe-se rapidamente na boca. Quando no estômago, as enzimas do organismo têm a função de dissolver e transformar o açúcar em ácidos. Mas, as bactérias contidas na boca se alimentam do açúcar, produzindo também os mesmos ácidos. Essa concentração de substâncias ácidas na boca ataca o esmalte dos dentes causando **cáries**. Nesses orifícios das cáries, as bactérias penetram causando a total destruição dos dentes.



O açúcar branco é uma “caloria vazia”, fornece energia, porém, quase sem nutrientes. Além disso, a alimentação equilibrada já contém cerca de 70% de açúcares saudáveis. Todos os nutrientes contidos na cana de açúcar, por exemplo, como as proteínas, os carboidratos, o cálcio, o fósforo, as vitaminas B1, B2 e a niacina são eliminadas no processo industrial do refino que produz o açúcar branco refinado.

O consumo excessivo de açúcar tem contribuído para várias doenças, como o excesso de gases intestinais, a cálculo de vesícula, as hemorroidas, a prisão de ventre, a obesidade, o colesterol e o diabetes.



Em regiões onde o consumo de açúcar é considerado nulo, estas doenças praticamente não existem. Elas não ocorrem, por exemplo, em populações africanas ou tribos indígenas que vivem sem esses hábitos alimentares de nossa civilização.



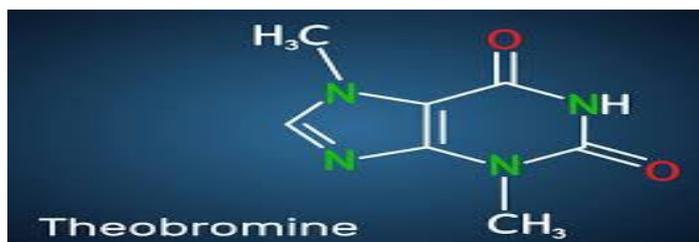
Lembre-se, de que os alimentos em que se usam os chocolates contêm uma boa quantidade de açúcar. Seu consumo excessivo coopera para a descalcificação dos ossos. Para que se tenha uma boa saúde requer-se muita moderação no consumo de açúcar.

Chocolates

Nos chocolates, há uma substância por nome “xantina” que aumenta a eliminação de cálcio pelos rins, diminuindo a quantidade deste íon (mineral) no organismo, que se torna escasso para a fixação e formação óssea. Essa condição favorece a osteoporose, as câimbras e o retardo do crescimento em crianças. Ao consumi-los liberalmente, crianças em processo de crescimento, podem ter a saúde comprometida e ter seu metabolismo alterado, não só pela deficiência de cálcio, mas também pelo excesso de gorduras e açúcares deste tipo de guloseima.



O mesmo pode ocorrer com adultos de ambos os sexos, mas, principalmente, com mulheres na menopausa, que devem evitar os chocolates como prevenção da osteoporose, já que elas estão mais predispostas a esse tipo de patologia. Assim fazendo, estarão evitando o consumo de açúcar o que, por si só, já seria uma maneira de prevenir a obesidade e os desequilíbrios hormonais comuns nessa fase da vida feminina.



Outra substância encontrada nos chocolates, chamada se “teobromina”, é “parente” da cafeína e coloca a pessoa em estado de alerta constante, deixando-a sempre apreensiva, agitada, tensa, inquieta. Esta substância faz com que adrenalina seja lançada de forma contínua na corrente sanguínea.

A presença contínua desse hormônio na corrente sanguínea, não permitirá um relaxamento dos músculos, podendo gerar estresse e, em consequência, podem surgir alteração na pressão arterial, doenças cardiovasculares e doenças digestivas, pois todos os sistemas do corpo são agredidos pela adrenalina constante no sangue.



Portanto, os cuidados quanto ao consumo excessivo de chocolates, não só contribuirá para o controle de açúcar, mas poderá prevenir muitos outros males.

Psoríase



Pessoas que sofrem com psoríase não conseguirão melhoras se não evitarem o consumo de chocolate.

Como substituir o açúcar branco e refinado na alimentação

Uma boa dica para substituição dos açúcares, tanto o branco como o refinado, além dos adoçantes, principalmente os à base de stévia, é o uso do açúcar mascavo. O açúcar mascavo é obtido a partir do cozimento do caldo da cana-de-açúcar, mantendo boa parte de seus nutrientes, como o ácido fólico e o cálcio.

A stévia



Também o açúcar demerara, embora passe por um leve processo de purificação e refinamento, preserva mais seus nutrientes do que o branco, sendo uma opção melhor do que este.

O açúcar de coco, por sua vez, é obtido a partir da seiva do coqueiro, não sendo extraído do fruto. Ele é um alimento minimamente processado, não contendo conservantes e nem passando por processos de refinamento, como acontece com o açúcar comum. Logo, também é uma boa alternativa ao açúcar branco.



Ele tem um índice glicêmico mais baixo do que o açúcar comum, ajudando a não alterar muito a glicemia. Além disso, ele contém minerais como ferro, zinco, potássio e magnésio, e vitaminas do complexo B.

Mas, é preciso lembrar que esses açúcares escuros também são energéticos e, para quem deseja ou precisa emagrecer, não deve haver excessos em seu

consumo. Diabéticos também não devem consumi-los!

O mel também é um ótimo adoçante, assim como a rapadura e o açúcar de frutas (frutose). Além de adoçar o paladar, são ricos em minerais essenciais.

Porém, o melhor dos tipos de açúcares e adoçantes conhecidos é o xilitol. O xilitol se parece visualmente com o açúcar e tem até gosto semelhante ao açúcar, mas tem menos calorias do que o açúcar e não eleva os níveis de açúcar no sangue.

Xilitol é uma substância que é classificada como um álcool de açúcar (ou um poliól) e possui 40% menos calorias que o açúcar comum. Ele é extraído de madeiras, do bagaço da cana-de-açúcar, da palha de arroz ou do sabugo de milho. Trata-se de um adoçante extraído de elementos vegetais.



Ele também pode ser considerado um adoçante “amigável” para quem está querendo perder peso.

Além disso, o Xilitol mata as bactérias ruins da boca e, assim, traz importantes benefícios para a saúde dentária. Embora, sendo um adoçante mais caro, vários estudos sugerem que ele pode melhorar a saúde bucal e trazer vários outros benefícios importantes.

Mas, lembre-se: todo consumo de açúcar deve ser sempre com moderação e principalmente sob orientação de um nutricionista ou nutrólogo, ainda mais, em casos de patologias já instaladas como insuficiência renal, diabetes melito, dislipidemias (presença de níveis elevados ou anormais de moléculas gordurosas ou lipídios) e de lipoproteínas no sangue, o que representa um fator de risco para doenças cardiovasculares. Lembre-se, o mau colesterol está associado, também, ao consumo constante de açúcar. Não se deve usar açúcares todos os dias. Pense nisto e tenha mais saúde!

Para Reflexão: “Filho meu, saboreia o mel, porque é saudável... Comer muito mel não é bom... **Prov. 24:13**

e 25:27”. Esta é uma lições bíblicas de equilíbrio, temperança, moderação.

O uso de sal na alimentação

Assim como o consumo excessivo de açúcar é prejudicial, da mesma forma o é o excesso de sal. O sal de cozinha é formado por dois íons importantes para o nosso organismo, o sódio e o cloro, que se encontram combinados em forma de *cloreto de sódio*, resultando no sal de cozinha.



Em nosso corpo, encontra-se em média, uma porção de 200g de sal. A falta deste elemento no sangue gera a deformação dos glóbulos vermelhos que, aos poucos, vão se dissolvendo no soro sanguíneo. O sal influi na ativação de certas enzimas, como a pancreática e a amilase, entre outras, e tem ação sobre muitos processos metabólicos, inclusive, prevenindo a coagulação sanguínea. Também contribui para a formação da biliar, o líquido produzido pela vesícula biliar, que auxilia na digestão.

Quando acontece a eliminação excessiva de sal por uso de diuréticos indiscriminadamente ou decorrente de sudorese excessiva, geralmente por motivos de trabalhos pesados, de treinamentos repetitivos ou esportes violentos, eliminação que signifique perda superior a cinco litros de suor por dia, pode ocorrer a desidratação, provocando câimbras, taquicardia, pele seca e fria, boca seca e até mesmo desmaios.



Diariamente, eliminamos o sal da alimentação através de várias vias de excreção. Por isso, se o mesmo não for consumido em proporções necessárias, sua

deficiência refletirá na saúde, podendo ser observados contrações musculares dolorosas, diminuição da atividade mental, irritabilidade, língua seca e melancolia. O olfato se revelará debilitado, a pele se tornará seca e surgirão perturbações digestivas, como a acidez gástrica, os gases no estômago, a falta de apetite, a indigestão, as náuseas, os vômitos, os pés frios, a perda de peso, o sono constante durante o dia e muitos outros males.

Medidas seguras no consumo de sal

Lembre-se de que todos os alimentos têm uma quantidade de sal na composição. Não necessariamente esses minerais (sódio e cloro) estarão como imaginamos, na forma do sal de cozinha comum, mas sim, como subprodutos da composição do alimento. Deste modo, você não precisa se importar em comer sal de “colherinha”. A necessidade diária de nosso organismo varia entre 1 e 2 gramas de sal, ou seja, menos de uma colher de café ao dia. Mas na verdade, o que ingerimos, na maioria das vezes, excede em muito essa quantidade.



O problema é que usar sal em excesso é tão prejudicial quanto ficar sem ele. A alimentação com excesso de sal gera danos ao organismo, principalmente, através da elevação dos níveis de pressão arterial. Um dos mecanismos de regulação orgânica da pressão arterial é baseado na capacidade que o corpo tem de reter sal e água ou eliminar sal e água do organismo para estabilizar os níveis pressóricos. Sendo assim, não é difícil ver pessoas indo ao médico para buscar um tratamento da pressão alta e recebendo, como primeira orientação, a ordem de deixar de comer sal.

Qual é o melhor tipo de sal para se usar?

São várias as opções de sal no mercado. O sal comum, usado na cozinha, é processado, refinado e, por isso, não tem minerais. Produtos químicos também são adicionados a ele para deixá-lo "soltinho". Não é o melhor para a saúde.

Os sais mais interessantes são: o sal rosa do Himalaia, isso porque ele possui uma boa quantidade de ferro e de cobre. Este tipo de sal ainda possui mais de 80 tipos de

minerais. E tem a metade da quantidade de sódio encontrada no sal comum.



Também, se pode recorrer ao sal marinho, que tem muitos minerais e não possui aditivos químicos.



Ele pode ser encontrado em formas diferentes, fino, grosso ou até mesmo em flocos.

Esses dois (rosa e marinho) são os melhores sais para se consumir cautelosamente na alimentação.

Hipertensão

Muitas doenças estão relacionadas ao consumo abusivo de sal e, entre elas, as estatísticas revelam um alto índice de casos de hipertensão.

Geralmente, consumimos, diariamente, muito mais sal do que o nosso organismo precisa. Quanto maior a ingestão de sal de uma população, maior é o número de hipertensos que nela se encontra. Esta doença se inicia já na infância, quando os pais compram ou permitem, aos seus filhos, o uso regular de salgadinhos industrializados (chamados, genericamente, de “cheetos”), a maioria do quais contém muito sódio.

Para se ter uma ideia, um pacote de salgadinho comum contém a quantidade máxima de sal que um adulto deveria ingerir em 24 horas. Além do problema do sal, é comum que tais salgadinhos sejam fritos, gordurosos e com elevado teor de calorias. Assim, ao serem consumidos, contribuem para o aparecimento de outros males.



Cuidado também com os alimentos enlatados, também com alimentos embutidos (tais como presuntos, mortadelas, salames e linguiças) e também com os temperos prontos, “caldos” em tabletes ou em pó, pois, neles, há uma grande quantidade de sódio. Consumido em excesso, o sódio pode causar a contração dos vasos sanguíneos, mudando seu estado e danificando suas paredes.

Já o cloro, além de causar retenção hídrica, em caso de excesso em seu consumo, poderá gerar problemas digestivos, pelo efeito irritante que possui sobre as mucosas.

Então, com isso tudo, é necessário estar alerta também quanto ao consumo de biscoitos e aperitivos, pois estes são conservados com o uso de muito sal.

Lembre-se sempre de que praticamente todo tipo de alimento, até mesmo frutas e vegetais, tem sódio em sua composição, suprimindo suas necessidades diárias. Assim, para não se prejudicar sua saúde, esteja atento às informações nutricionais das embalagens de cada produto.

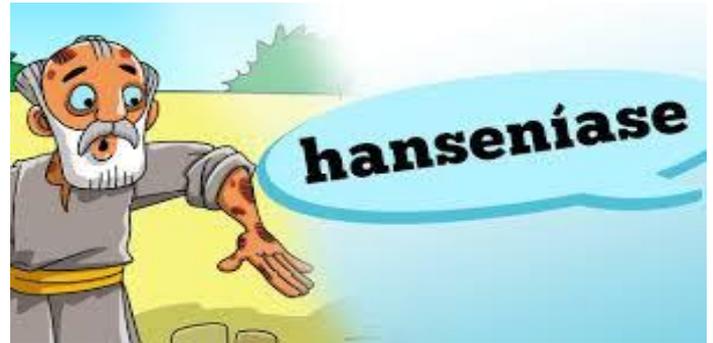
Catarata, Hanseníase...

Várias doenças estão relacionadas ao consumo excessivo de sal. Uma delas é a catarata (doença dos olhos).

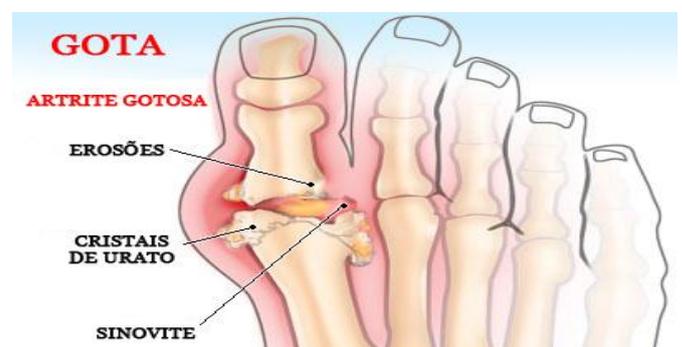


hanseníase (“lepra”)

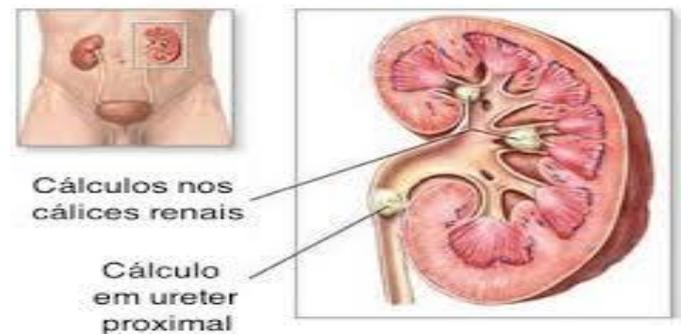
Estatísticas revelam que, em regiões onde se consome mais sal, maior é o número de pessoas com hanseníase.



Além disso, o ácido úrico naturalmente presente no organismo, unido ao sódio do sal, provoca alterações nos tecidos da pele e das articulações e o problema pode evoluir para gota e cálculos renais.



Cálculos renais



Se o consumo de sal não for reduzido, órgãos como os rins e o fígado ficarão sobrecarregados, fazendo com que a digestão dos alimentos fique prejudicada. E até mesmo o coração, o cérebro e a retina, podem ser afetados, com o consumo excessivo de sal.

A sábia administração do sal nos alimentos inicia no preparo e, para algumas pessoas, vai até o momento de consumi-los, pois há pessoas que têm o hábito de adicionar ainda mais sal aos alimentos que já estão prontos. Por isso, quando for esse o caso em uma família, aconselhamos a evitar o uso do saleiro sobre a mesa.

Para meditação: Mateus 5: 13 - “Vós sois o sal da terra...”