

Açúcar Escondido



Palavras-Chave

- Açúcar
- Nutrição
- Matemática

A ciência por detrás

Introdução

- Todas as embalagens de alimentos contêm uma tabela de informação nutricional. A tabela de informação nutricional está normalmente localizada na parte de trás ou na lateral da embalagem.
- A informação essencial está no seguinte termo: hidratos de carbono (total), dos quais açúcares. O valor é calculado por 100 gramas do produto. Por vezes, a informação nutricional é apresentada por dose individual.
- Os açúcares totais incluem os açúcares adicionados e os açúcares naturais. Os açúcares adicionados são os que deve limitar.

Calcular a percentagem de açúcar

Calcular a percentagem de açúcar com uma simples equação matemática:

- Açúcar (%) = $\frac{\text{massa de açúcar (g)}}{100\text{g de produto}}$
- O valor diário de açúcares adicionados é inferior a 10 por cento do total de calorias por dia.

Valores nutricionais - Quantidades recomendadas

- Mulheres e crianças (2 aos 18 anos) - menos de 6 colheres de chá (25 gramas) por dia
- Homens - menos de 9 colheres de chá (36 gramas) por dia.
- Uma colher de chá de açúcar granulado pesa aproximadamente 4 gramas.

Exemplos do dia a dia

Bioquímico

- Utilização de uma amostra de urina para verificar o nível de açúcar:

Oxidação da glicose pelo reagente de Fehling - Os bioquímicos utilizam esta reação química específica nos laboratórios de medicina para detetar a glicose (açúcar) em amostras de urina. O grupo funcional na glucose, tal como na maioria dos açúcares, é o grupo aldeído. Por conseguinte, os açúcares podem reduzir catiões metálicos como Cu(II), Hg(II), Ag(I) e Bi(III), uma vez que são oxidados a ácidos tribuxílicos. Esta propriedade pode ser utilizada para detetar a quantidade de glucose no sangue a partir de uma amostra de urina.

Doença

- Detetar a quantidade de açúcar na nossa alimentação é importante para a nossa saúde.
- A ingestão excessiva de açúcar pode levar ao aumento de peso, o que está associado a todas as doenças: diabetes, aumento da pressão arterial, inflamação, doença do fígado gordo. Todas estas doenças estão associadas a um risco acrescido de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bar (35 g) / Pour 1 barre (35 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 3.5 g	5%
Saturated / saturés 0.5 g	3%
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 80 mg	3%
Carbohydrate / Glucides 25 g	8%
Fibre / Fibres 2 g	8%
Sugars / Sucres 10 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0%
Vitamin C / Vitamine C	4%
Calcium / Calcium	2%
Iron / Fer	6%





**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Código do Projeto: 2021-1-FR01-KA220-SCH-000027775