

Saps què menges? (Febrer 2022)

Avui tornem a la secció que pretén ajudar-nos a comprar amb més seny i alimentar-nos millor amb un nou producte que podem trobar amb facilitat en supermercats. Si tens uns quants anys recordaràs haver berenat a la joventut un entrepà farcit tant d'aliments dolços com salats. Avui presentem l'etiqueta i la informació nutricional d'un producte que de ben segur va ser protagonista de la versió dolça de molts d'aquells entrepans de joves i no tan joves:



INGREDIENTS:

- edulcorant: maltitol
- oli de gira-sol
- avellanes (10%)
- cacau desgreixat en pols (6,5%)
- sèrum de llet dolça en pols
- llet desnatada en pols
- mantega de cacau
- oli de coco
- emulgent: lecitines
- aroma natural de vainilla

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	2.002 KJ (484 kcal)
Greixos _____	34,4g (dels quals saturats 7,5 g)
Carbohidrats _____	53,6g (dels quals sucres 8,1 g; polialcohols 43,9 g)
Fibra alimentària _____	5,3g
Proteïnes _____	5,6 g
Sal _____	0,2g

Incidirem en alguns aspectes pel que fa al llistat d'ingredients. D'entrada, és un producte ric en edulcorants: maltitol. Pertany al grup dels anomenats polialcohols, que presenten com a principal inconvenient la possibilitat de gasos i inflor abdominal especialment si en prenem regularment. És cert que l'augment de glucosa en sang amb aquests edulcorants és inferior que el del sucre comú i això és beneficiós, però no convé consumir-lo habitualment. L'oli de gira-sol és un oli refinat

que tendeix a oxidar-se amb facilitat, especialment a l'hora de cuinar, raó per la qual sempre serà molt més recomanable l'oli d'oliva verge extra que encariria, però, el preu d'aquest producte. L'oli de coco, també present, sí que té alguns avantatges. A banda de ser l'oli amb més resistència a l'hora de cuinar per l'elevada tolerància a les altes temperatures, conté àcid làuric. Aquest àcid té un efecte positiu en els nivells de colesterol bo en l'organisme. Quant a la lecitina com a emulgent, és molt utilitzada com a substància emulsionant a la indústria alimentària perquè, per les seves característiques moleculars, facilita la barreja de components com aigua i greix, que en condicions normals es repel·leixen.

Desvelem la incògnita d'avui:

[despiece]L'etiqueta correspon a una **crema d'avellanes i cacau desgreixada sense sucres**. Per a molts, aquest producte semblaria una opció saludable: no conté oli de palma ni sucres afegits i es pressuposa molt millor que la crema clàssica d'avellanes, cacau i sucre universalment coneguda.

Però no ens deixem enganyar. Han estat molts els intents de crear una crema saludable de cacau i avellanes que substituís la de referència dels nostres entrepans a la infantesa, feta majoritàriament a base de sucre. Però són moltes les cremes de cacau i avellanes disponibles a supermercats que es venen com a alternatives saludables tot i que contenen ingredients millorables nutricionalment. En general, ens aporten pocs beneficis més enllà de la satisfacció d'un caprici dolç puntual. Precisament, de cacau i d'avellanes el producte d'avui en porta només un 10% i 6,5% respectivament. Si la resta conté principalment oli de gira-sol i polialcohol, és clar que hi ha opcions millors.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** Davant de la necessitat imperiosa de satisfer el nostre paladar amb un

producte dolç, la gran majoria de cremes de cacau i avellanes del supermercat no són la millor opció. Tot i que es podrien consumir puntualment, una peça de fruita sempre és una millor opció. No només aporta prou dolçor, sinó que la fruita afegeix el benefici de diferents nutrients com vitamines i antioxidants tan necessaris per a una bona salut.[/despiece]