

?Una vida menys dolça

Les recomanacions diàries actuals de sucre de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) són molt clares i al "Saps què menges?" creiem que és important aclarir-les. Idealment, el consum de sucres lliures hauria de ser inferior al 10% de la quantitat total de calories que ingerim diàriament amb els aliments. I què vol dir això de "sucres lliures"?



Segons l'OMS, són tant els sucres que el fabricant, el cuiner o les persones afegim als aliments com els sucres que trobem presents de forma natural a la mel, xarops i sucs o purés de fruites. Com que la recomanació és no superar el 10% del total de calories en sucres lliures, en una dieta fictícia d'un adult de 2.000 calories diàries no hauríem de superar els 25 g al dia de sucres lliures. Cal aclarir que, tot i que és cert que els trobem naturalment presents, els sucres lliures dels sucs o purés de fruites es comporten com a sucres afegits perquè, un cop hem processat la fruita per fer el puré o per extreure'n el suc, l'impacte al nostre metabolisme equival al dels sucres que l'OMS considera afegits. Aquesta és la raó per la qual hem sentit a dir algun cop que és millor menjar una taronja sencera que no pas beure'n el suc. És així. Però, el problema principal pel qual superem aquest 10% que l'OMS aconsella no excedir acostuma a estar en els sucres que afegim als aliments: al cafè, amb el iogurt natural o amb tants altres aliments que el nostre paladar no considera prou dolços. Avui analitzem una etiqueta ben simple que, precisament, és del tot ensucrada:

INGREDIENTS:

- sucre mascavat

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	1.669 KJ (393 kcal)
Greixos _____	0 g
Carbohidrats _____	98 g (dels quals sucres 98 g)
Fibra alimentària _____	0 g
Proteïnes _____	0 g
Sal _____	0 g

Avui toca parlar de sucre mascavat, que és l'únic ingredient que tenim a l'etiqueta. El sucre blanc de tota la vida conté cristalls de sacarosa i com que és molt fàcil de manipular a les preparacions culinàries i té una elevada potència endolcidora, és molt utilitzat. Moltes persones es pregunten si el sucre mascavat -i d'altres sucres de color fosc com la panela- és diferent del sucre blanc. La realitat és que, de diferències, a banda del color n'hi ha ben poques. La composició del sucre blanc fa que estigui format en un 100% de sucres lliures i no conté ni vitamines ni fibra ni minerals ni antioxidants. Abusar-ne suposa un excés d'energia innecessària, que no aporta cap nutrient i que incrementa el risc de patir malalties com la diabetis, l'obesitat o la càries dental, entre d'altres. El sucre mascavat s'obté a partir de la canya de sucre, tot i que, a banda de la canya, el sucre blanc també es pot obtenir de la bleda-rave sucrera. El mascavat, però, no ha estat refinat i per això els cristalls de sacarosa queden envoltats de melassa, la responsable del color fosc. És cert que la melassa conté certs micronutrients i aquesta és la raó per la qual hi ha persones que creuen que el sucre mascavat és més saludable que el sucre blanc. El problema, però, és que per aconseguir els beneficis d'aquests micronutrients a la nostra salut hauríem de menjar una quantitat de la variant mascavat que a la pràctica seria una veritable bestiesa. Afortunadament, tenim moltes altres fonts de nutrients saludables.



[despiece]**RECORDA:**

Igual que el morè o la panela, el sucre mascavat és una varietat de sucre més que, a la pràctica, no aporta una quantitat significativa de nutrients i, per tant, només es diferencia del sucre blanc de tota la vida pel seu color marró. Si tenim en compte que acostuma a tenir un preu clarament superior, afegir sucre mascavat als aliments equival a afegir sucre blanc. De vegades, la indústria alimentària juga a despistar els consumidors, subratllant que es tracta d'un producte «no refinat» o col·locant als embolcalls dels sucres de color marró imatges suggestives de productes més *ecològics* o saludables. És millor no enganyar-se i reduir el consum de sucres respectant les recomanacions de l'OMS. Val la pena una vida menys dolça per mantenir-nos lluny del metge.[/despiece]