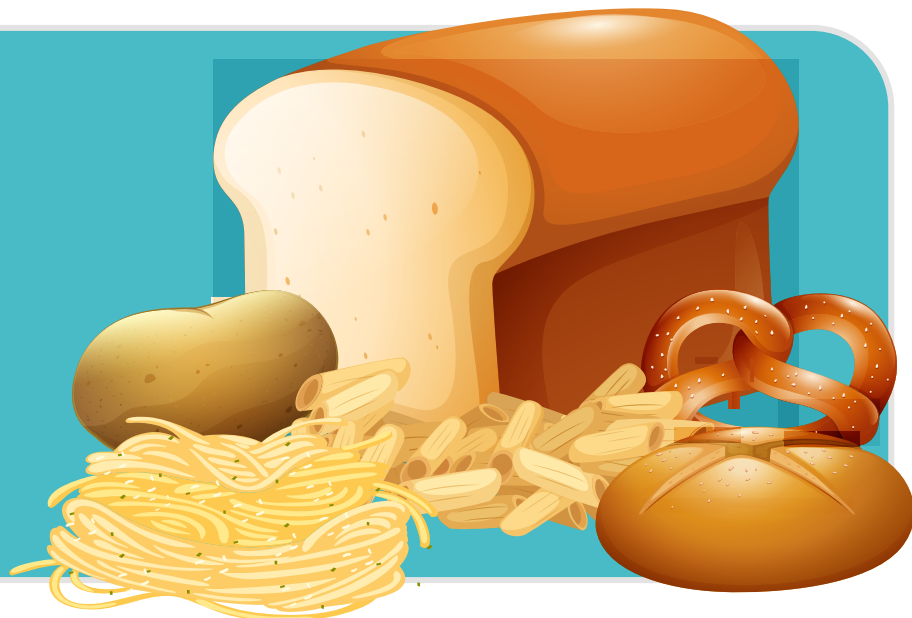


TIPO DE HIDRATO DE CARBONO



AÇÚCARES | MONOSSACARÍDEOS



GLUCOSE

Produto final da digestão dos hidratos de carbono no organismo. Encontra-se naturalmente em pequenas quantidades em alguns alimentos e é utilizada em contextos clínicos sob a forma de bebidas, comprimidos e pós.



FRUTOSE

Presente naturalmente em frutas, alguns legumes e no mel. O xarope de milho rico em frutose (HFCS) é uma fonte de frutose adicionada, utilizada como adoçante em alimentos processados e refrigerantes.



GALACTOSE

Presente no leite de mamíferos como componente da lactose.

AÇÚCARES | DISSACARÍDEOS



MALTOSE

Presente naturalmente em cereais como a cevada e formada durante a digestão do amido. Pode também ser utilizada sob a forma de xarope de malte, adicionado a alguns alimentos processados.



SACAROSE

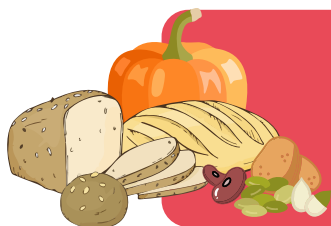
Extraída da cana-de-açúcar e da beterraba sacarina. É utilizada na culinária e em muitos alimentos processados e produtos de confeitaria. É vulgarmente conhecida como “açúcar” (por exemplo: açúcar fino, granulado, mascavado, demerara, em pó e xarope de açúcar).



LACTOSE

Presente no leite de mamíferos e em produtos lácteos, como iogurte, leite evaporado e queijo.

COMPLEXOS | POLISSACARÍDEOS



AMIDO

Presente em cereais (trigo, arroz, aveia, cevada, milho) e produtos de cereais (pão, massa, cereais de pequeno-almoço), bem como em hortícolas ricos em amido (batatas, inhames, batata-doce, pastinaca, abóbora), leguminosas, sementes e quinoa.



FIBRA ALIMENTAR



FIBRA SOLÚVEL

Ajuda a reduzir o colesterol e a glicemia ao abrandar a digestão e a absorção dos hidratos de carbono. Encontra-se na aveia, frutos secos, frutas como maçãs, ameixas, alperces, peras e ameixas secas, e em hortícolas como cenouras, brócolos, batatas, ervilhas, feijões e lentilhas.

FIBRA INSOLÚVEL

Absorve água no intestino, tornando as fezes macias e fáceis de evacuar.

Encontra-se em cereais integrais, produtos de cereais integrais, sementes, frutos secos e nas cascas, talos e folhas de frutos e hortícolas.



PECTINA

Presente em algumas frutas (por exemplo: laranjas, maçãs, alperces, ameixas) e em alguns hortícolas de raiz, como a cenoura.



DEXTRINA

Formada quando alimentos ricos em amido (por exemplo: pão, bolos, bolachas/biscoitos) são cozidos ou tostados. As dextrinas preparadas industrialmente podem ser usadas como agentes espessantes em molhos.

O tipo químico do hidrato de carbono não determina, por si só, o seu impacto na saúde. Esse impacto depende da matriz alimentar, do processamento e do contexto da refeição.

