

Click to verify



Quando algo fica muito doce o que fazer

Os riscos do consumo exagerado de açúcar se dão no surgimento de sérias doenças crônicas. Algumas delas são: diabetes, obesidade e hipertensão. Produtos industrializados, como refrigerantes e biscoitos, apresentam alto teor de açúcar. A OMS recomenda a ingestão de, no máximo, 50 gramas de açúcar por indivíduo no dia. O que fazer depois de exagerar no doce?Nada de restrições severas após exagerar no doce.Siga seu plano alimentar e invista na água.Consulte seu nutricionista se você exagerar no doce.Priorize uma alimentação minimamente processada. O excesso de açúcar faz com que as reservas de gorduras presentes no organismo sejam mobilizadas. Isso pode, eventualmente, provocar a formação de placas nas artérias coronárias. O consumo exagerado também forma os chamados radicais livres, provocando uma lesão na camada que protege a parede das artérias. Se você exagerou nos doces, então precisa beber muita água. Além de manter seu corpo hidratado, a água melhora a circulação sanguínea, estimula os rins para trabalharem e ajuda na formação do bolo alimentar. Segundo o nutrólogo Rogério Marques, em entrevista ao Metrôpulos, sim, comer doce todo dia faz mal. "Não existe quantidade segura de açúcar: ele sempre vai fazer mal para o nosso corpo. A presença da substância pode enfraquecer o sistema imunológico e, por isso, nunca recomendo. O açúcar é 8x mais viciante que a cocaína, induz a compulsão, tolerância, abstinência e dependência. Contudo, é possível desintoxicar o corpo do açúcar entre 10 a 14 dias, mas é preciso ter comprometimento para diminuir o consumo até parar com a vontade de consumir açúcar: aumento dos níveis de ansiedade e depressão, levando à piora na qualidade de vida; risco aumentado para o câncer, por levar ao crescimento e multiplicação celular desordenado, assim como aumentar as chances de células pré-cancerosas se tornarem tumores malignos. Basta bastante água — Além de hidratar, a água estimula a circulação sanguínea, o que ajuda a purificar o sangue, além de fazer os rins trabalharem, auxiliando na filtragem do que é flocar, por inervar. Se você não beber água contribui para a formação do bolo alimentar, o que melhora o funcionamento intestinal e regula a excreção. Apenas como eliminar o excesso de açúcar no sangue:Beba bastante água. ... Pratique exercícios. ... Inspira chás em sua dieta. ... Diminua a quantidade de carboidratos da sua dieta. ... Coma vegetais sem amido. ... Aposte em alimentos ricos em fibras. Substitua um prato de carne por frutas com baixo teor glicêmico. Use adoçantes próprios para diabéticos. Use adoçantes próprios para diabéticos. Para a maioria dos indivíduos saudáveis, os níveis normais de açúcar no sangue são os seguintes: Entre 4,0 a 5,4 mmol/L (72 a 99 mg/dL) quando em jejum. Até 7,8 mmol/L (140 mg/dL) 2 horas depois de comer. O que sinto quando a glicose está alta?Sede. Uma pessoa com um alto índice de glicose no sangue terá uma tendência de eliminar esse excesso de glicose pela urina. ... Aumento da vontade de urinar. ... Mais fome.Perda de peso inexplicada. ... Cansaço. ... Dor de cabeça. ... Sonolência. ... Enjoo. Os riscos do consumo exagerado de açúcar se centram no surgimento de doenças como obesidade, problemas cardiovasculares, hipertensão, câncer e diabetes. O açúcar como (sacarose) é um carboidrato encontrado tanto em alimentos in natura quanto nos industrializados. Apesar da dificuldade em oferecer uma estimativa exata, alguns estudos sugerem que a eliminação do açúcar da dieta pode resultar em uma perda de peso de aproximadamente 2 a 5 quilos em um período de algumas semanas a meses, dependendo de vários fatores individuais^[3]. Caso tenha exagerado nos doces a dica é ingerir bastante água e retornar para o seu plano alimentar. Invista em alguns alimentos que auxiliem a desinchar, como pepino, agrião, aspargo, tomate, berinjela, melancia, kiwi, abacaxi, morango e limão. Eles são diuréticos e ajudam a potencializar os efeitos nesse processo. Comece com um smoothie cheio de nutrientes, vá para uma salada para o almoço, e uma sopa leve e gostosa para o jantar. Comer refeições ricas em nutrientes ajudará seu corpo se restabelecer bem após todos aqueles doces. A prática regular de atividades físicas pode reduzir seu desejo por açúcar e seu apetite. Aumentar 15 minutos de caminhada a sua rotina diária de exercícios ou usar as escadas ao invés do elevador, por exemplo, podem estimular o corpo a utilizar o açúcar ingerido como fonte de energia para a contração muscular. Após 30 dias que você tomar açúcar, já é possível notar menos fibras (frutas, legumes) e proteínas (carne, ovos, queijos) no prato, e ao menos nas três principais refeições do dia. Capriche nos exercícios! Aumentar ritmo e atividades físicas ajuda corpo usar parte do que consumido em excesso como fonte de energia, em vez de estar armazenado em gordura. Para diminuir o desejo de açúcar, siga as seguintes orientações de um técnico geral do endocrinologista, sendo normalmente recomendado:Fazer uso de medicamentos. Alimentação saudável. Praticar atividade física de forma regular. Consultar o endocrinologista. O mal-estar ao consumir frutas e doces pode ser causado por intolerância à frutose. A frutose é um tipo de açúcar encontrado no açúcar comum, no mel, nas frutas e alguns vegetais, além de ser adiciona a diversos alimentos industrializados, como biscoitos e pães. Converse com seu gastro. A fibra é um item importante para controlar o açúcar no sangue, já que ela passa intacta pelo sistema digestivo. Essa característica da fibra torna a absorção do alimento mais lenta, evitando picos de glicemia no organismo. Portanto, consuma mais aveia, pão integral e vegetais. O consumo excessivo do açúcar pode trazer diversos prejuízos para a saúde como doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, além de dificultar o processo de emagrecimento, já que contém um alto valor calórico. O excesso de açúcar no sangue pode resultar em danos no sistema nervoso, que causa uma condição chamada neuropatia e é caracterizada pela dormência ou formigamento dos dedos, das mãos e dos pés. O consumo de açúcar pode causar disbiose, um desequilíbrio na flora intestinal causado pelo aumento no número de bactérias "ruins" e redução de bactérias "boas" no intestino, podendo enfraquecer o sistema imunológico, aumentar a produção de gases e causar diarreia, por exemplo. Baixe em PDF Baixe em PDF O segredo para fazer uma refeição deliciosa é equilibrar os sabores para que tenha a mesma quantidade de doce, picante, salgado, amargo e azedo. No entanto, se o prato ficar doce demais, não significa que deve ir para o lixo. Ajustando a receita ou incorporando ingredientes adicionais, você pode acertar o equilíbrio para que a doçura não domine os outros sabores. 1 Diminua a quantidade de açúcar. Se tiver sensibilidade a coisas doces, a quantidade que uma receita pode usar demais para você. Nesse caso, ajuste a receita para que você diminua o açúcar para que o sabor fique mais equilibrado para o seu gosto. Por exemplo, se a receita sugere ¼ de xícara de açúcar, use ½ de xícara.[1] Caso não saiba o quanto diminuir, comece adicionando uma quantidade bem pequena, como uma colher de chá, e prove o prato. Adicione mais uma colher de chá se não estiver doce o suficiente. É fácil acrescentar mais açúcar, mas é mais difícil equilibrar a doçura quando já está no prato. Se estiver fazendo uma receita assada, como biscoitos ou bolo, obviamente é mais difícil ajustar enquanto prepara. O açúcar também afeta a textura e umidade de itens assados, então você deve ter cuidado ao ajustar a quantidade em uma receita. Usar 3/4 do açúcar sugerido normalmente dá os melhores resultados, mas faça uma formada teste para garantir que ficará satisfeito com o resultado.[2] Use um substituto para o açúcar. Os adoçantes artificiais normalmente são mais doces que açúcares branco ou mascavo, o que significa que você não precisa usar tanto em suas receitas. Isso pode ajudá-lo a ter mais controle da doçura da sua comida. Sucralose e stevia são ideais para cozinhar e assar comidas pois ficam estáveis em temperaturas altas. A sucralose pode substituir o açúcar na proporção 1:1, o que significa que se a receita pede 1/4 de xícara de açúcar, você pode usar a mesma quantidade de sucralose. Stevia é 200 vezes mais doce que açúcar, então substitua cada xícara de açúcar por uma colher de chá de stevia nos seus pratos. Caso a receita peça uma colher de sopa de açúcar, você só precisa de 1/8 de uma colher de chá de stevia. Uma pitada de stevia pode substituir uma colher de chá de açúcar. Alguns adoçantes não reagem da mesma forma que açúcar quando são aquecidos, então evite usá-los em receitas que envolvam calor. 3 Substitua por melado. Ele contém açúcares naturais que podem adicionar uma doçura sutil ao seu prato, além de antioxidantes que são bons para você. Substitua uma xícara de açúcar branco por 3/4 de uma xícara de melado.[3] Para melhores resultados, escolha um melado natural orgânico. Alguns tipos têm um sabor mais sutil, enquanto outros são mais fortes e com textura mais grossa, o que é bom para receitas assadas. Caso esteja usando melado para substituir açúcar em biscoitos e bolos, terá que ajustar os líquidos da receita em aproximadamente três colheres de sopa para cada xícara de melado que adicionar. 4 Use mel no lugar do açúcar. Da mesma forma que melado, mel pode adicionar uma doçura suave e mais saudável às suas receitas. Entretanto, ele é mais doce que açúcar branco, então não precisa usar tanto. Para cada xícara de açúcar em uma receita, substitua por 3/4 de xícara de mel.[4] Em receitas assadas, você terá que reduzir a quantidade dos líquidos em aproximadamente duas colheres de sopa para cada xícara de mel usado. Itens assados feitos com mel tendem a dourar mais rápido que os feitos com açúcar branco, então fique de olho em biscoitos, bolos e outros doces. 5 Substitua o açúcar por xarope de agave. Esse item tem um sabor mais leve que melado ou mel, e a textura é mais fina que mel, mas mais grossa que melado. No entanto, da mesma forma que as outras duas opções, é natural, então é uma boa alternativa ao açúcar branco. Substitua cada xícara de açúcar da receita por 2/3 de uma xícara de néctar de agave.[5] Por causa da consistência líquida, você terá que reduzir os líquidos na receita em 1/4 a 1/3 de xícara para cada xícara de agave usada. Receitas feitas com agave tendem a dourar mais rápido, então reduza a temperatura em cerca de 20 °C. 6 Incorpore purê de maçã em itens assados. Deixe seus biscoitos, bolos e outras receitas um pouco menos doces usando os açúcares naturais do purê de maçã ao invés de açúcar branco. Esse também é um dos substitutos mais fáceis de fazer, pois você pode usar a mesma proporção. Isso significa que se a receita pede duas xícaras de açúcar, você pode usar duas xícaras de purê de maçã no lugar.[6] Use purê de maçã sem adoçantes para substituir o açúcar, do contrário sua receita pode ficar doce demais. Ao cozinhar com purê de maçã, reduza a quantidade dos líquidos da receita em 1/4 de xícara para cada xícara de purê. Publicidade 1 Adicione mais do ingrediente principal. Caso tenha adicionado açúcar demais, você pode equilibrar o sabor incorporando mais de outro ingrediente para ajudar a deixar o prato menos doce. A forma mais fácil de adicionar mais do ingrediente principal para que o gosto doce não fique tão óbvio.[7] Se o seu molho de tomate ficou doce demais, adicione mais tomates ou extrato de tomate para diminuir o açúcar. Para um molho de salada, misture mais azeite de oliva. Caso seu chili tenha ficado doce demais, adicione mais carne ou feijões para ajudar a equilibrar a doçura da sua receita. 2 Misture água ou caldo. Em alguns casos, adicionar um pouco mais de líquido a uma receita pode ajudar a equilibrar doçura excessiva. Água é uma escolha ideal pois não tom sabor, então diluirá o açúcar sem mudar o sabor do prato. Caldo de galinha, carne ou vegetais também são opções se você não se importar em adicionar mais sabor ao prato.[8] Diluir uma receita com líquido geralmente funciona melhor em receitas que já têm uma consistência cremosa ou líquida, como sopas e cozidos. Se for usar água ou caldo de galinha, comece com uma quantidade pequena para ver como ele afeta o prato. Você não deve pensar só no sabor, mas também na consistência. 3 Use leite ou creme. Caso ache que água ou caldo deixará sua receita fina ou líquida demais, produtos como leite e creme de leite são uma alternativa ideal. Eles tendem a ter uma consistência mais grossa, então manterão a comida cremosa e equilibrarão a doçura.[9] Leite e creme de leite funcionam bem em sopas e molhos. Se você for vegano ou não consumir lactose, leites vegetais como de amêndoas, caju ou soja são boas alternativas. Escolha uma opção que não tenha sabor ou açúcar na composição. Publicidade 1 Misture um suco cítrico. As frutas cítricas têm um sabor fresco e ácido que pode equilibrar a doçura de uma receita. Caso seu prato esteja doce demais, espresse um pouco de suco fresco para contrapor o excesso de açúcar. É melhor começar com uma quantidade pequena, como uma colher de chá, para não correr o risco de deixar a comida ácida demais ao invés de doce demais.[10] Suco de limão ou lima funciona melhor para equilibrar uma receita salgada que ficou doce demais. É uma boa ideia espremer a fruta em uma xícara ou tigela ao invés de diretamente na panela. Dessa forma, você não deixa sementes ou polpa cairem acidentalmente na comida. Se um suco cítrico for líquido demais para adicionar ao prato, raspe de limão ou lima também podem adicionar um pouco de acidez. 2 Adicione vinagre. Da mesma forma que frutas cítricas, vinagre é um ingrediente ácido que pode adicionar acidez a um prato para equilibrar a doçura. Entretanto, diferentemente de frutas que podem estragar rapidamente, você pode guardar uma garrafa de vinagre no armário por anos, então sempre terá o item à mão se tiver adicionado açúcar demais a um prato. Comece com uma colher de chá para garantir que a receita ficou equilibrada. Você sempre pode adicionar mais se for necessário. Praticamente qualquer vinagre pode ajudar a ajustar a receita, mas branco, de vinho tinto, vinho branco e maçã geralmente são melhores. 3 Misture vinho. Adicionar uma colher de chá de vinho à sua receita para equilibrar a doçura é parecido com usar vinagre pois ambos são ácidos e a base de álcool. No entanto, vinho tem um teor alcoólico maior, então ferva a comida para evaporar o álcool se não quiser ele no prato. Você pode usar vinho de cozinha para equilibrar a doçura, mas qualquer um que tiver em casa serve. Publicidade 1 Acrescente um pouco de pimenta. Dar um toque picante ao prato pode ajudar a minimizar a doçura, e pimenta também adiciona um pouco de calor. Dependendo da comida e seu gosto pessoal, pode usar pimenta preta, caiena ou pimenta vermelha moída para ajudar a equilibrar os sabores da receita. Normalmente uma pitada é suficiente, mas prove o prato para ver se ficou bom.[11] 2 Adicione alho. Há uma razão para tantas receitas usarem alho: ele tem um gosto característico que pode ajudar a diminuir a doçura de um prato. O melhor de tudo é que o alho é versátil, então você pode adicioná-lo a molhos, carne, peixe, vegetais, sopas e cozidos que ficaram doces demais.[12] Dentes de alho frescos têm sabor mais forte, então normalmente funcionam melhor. No entanto, alho em pó também pode funcionar. Comece com um dente de alho ou ¼ de colher de chá do pó e ajuste a gosto. Não cozinhe o prato por muito tempo depois de adicionar o alho, pois ele fica mais doce quanto mais você cozinha, então pode acabar aumentando a doçura da comida. 3 Misture orégano, gengibre, manjericao, cominho ou seu tempero ou ervas forte favorita. Qualquer tempero que adiciona calor ou um sabor defumado é ideal para contrapor a doçura, então escolha uma opção que complemente o prato que está fazendo. Temperos frescos ou secos podem servir, mas comece com uma quantidade pequena e prove enquanto cozinha.[13] Ervas e temperos secos são mais fortes e concentrados que os frescos, então não precisa usar tanto. Comece com ¼ de colher de chá e adicione mais se for necessário depois de provar. Outros temperos e ervas que você pode usar para equilibrar o sabor incluem alecrim, sálvia, tomilho, chili em pó e manjerona. Publicidade Não importa o método que você usar para equilibrar a doçura da sua receita, é importante provar enquanto cozinha. Adicione uma pequena quantidade do ingrediente que deve equilibrar e experimente a comida para ver se deu certo. Caso decida adicionar mais, prove novamente. As vezes ajuda ter uma segunda opinião sobre a doçura de um prato. Ele ainda pode parecer doce demais depois de ajustar com outro ingrediente se você tiver provado o tempo todo. Um amigo ou familiar com outro paladar pode garantir que você não exagera tentando equilibrar os sabores. Em pratos salgados, canela e chocolate em pó sem açúcar podem servir para dar um toque doce. Experimente usá-los em molhos, sopas e receitas mexicanas. Não use sal para tentar equilibrar a doçura de uma receita. Embora possa parecer uma boa ideia, o sal ajuda a enfatizar o açúcar, e é por isso que é incluído em muitas receitas de biscoitos e outros confeitos. Publicidade Coescrito por : Educadora e Chef de Eventos Privados Este artigo foi coescrito por Jillian Fae Downing, Jillian Fae Downing é Chef de Eventos Privados, Educadora e Proprietária da Jillian Fae Chef Services em Temecula, California. Com 12 anos de experiência, é especialista em planejamento, pesquisa e desenvolvimento de cardápios. Jillian Fae é formada em Ciências Das Artes Culinárias pelo Orange Coast College e é Bacharela em Comunicação de Massa e Estudos de Mídia pela Arizona State University. É membra da American Culinary Federation e da American Personal and Private Chef Association. Este artigo foi visualizado 54 763 vezes. Categoria: Culinária Básica Esta página foi acessada 54 763 vezes.

