

Boletim Informativo: Carboidratos

O que são? Os carboidratos são um dos principais nutrientes que o organismo necessita diariamente em quantidades adequadas. Os carboidratos são basicamente formados por moléculas de açúcar que podem se ligar de muitas maneiras, para formar uma série de carboidratos nos alimentos, na forma de açúcares e amidos. Diariamente ingerimos açúcar por meio de alimentos provenientes da natureza: as frutas são ricas em um açúcar de uma única molécula chamado frutose e o leite contém lactose, proveniente de dois tipos diferentes de moléculas de açúcar. Cadeias mais longas de moléculas de açúcar formam amidos, fibras e carboidratos complexos encontrados nos alimentos, tais como grãos integrais, frutas e verduras.

Qual a sua função? Os carboidratos são geralmente os nutrientes mais abundantes na dieta, e por boas razões. Os carboidratos representam a maior fonte de energia para o organismo – o organismo pode usar gordura ou proteína como combustível, porém esses nutrientes são melhor usados para construção de células e tecidos. Nos alimentos, os carboidratos fornecem sabor (tal como o adocicado) e estrutura (como fibra na cenoura ou no talo do aipo). As fibras proporcionam volume à dieta e facilitam a regulação do intestino.

Por que é importante? Como principal fonte combustível para o organismo, os carboidratos são essenciais para manter o nosso corpo em funcionamento. Se não consumirmos carboidratos em quantidade suficiente na dieta, será difícil realizarmos as atividades cotidianas ou nos exercitarmos adequadamente. As fibras são importantes na dieta, pois ajudam a manter o trato digestivo funcionando regularmente. E o fato de ingerirmos a quantidade suficiente de carboidratos na alimentação significa que não teremos que usar a proteína como combustível – assim sendo, a proteína pode ser usada para construir e reparar tecidos.

Onde são encontrados? Alimentos ricos em amido, como batatas, ervilhas, milho e grãos (arroz, cereais), além de pão, massas, biscoitos, são carboidratos por excelência, porém frutas e vegetais também são excelentes fontes de carboidratos. Os açúcares – como o açúcar refinado, o açúcar mascavo, mel e xarope de glicose – também são fontes de carboidratos simples. As fontes mais saudáveis de carboidratos são as frutas frescas não descascadas, verduras e grãos integrais, tais como trigo integral, cevada ou aveia, porque esses alimentos fornecem não apenas

Science

carboidratos, mas também fibras e fitonutrientes para uma boa saúde. Essas fontes de carboidratos complexos devem ter um lugar de destaque na dieta. Devemos dar menos ênfase aos açúcares simples, presentes nos alimentos doces e produtos refinados a base de carboidratos, tais como arroz branco, pão branco, pão doce, massas normais e produtos feitos com farinha branca, tais como bolos, doces e tortas.