

Quão saudável é a Dextrose realmente?

A glicose, também conhecida como dextrose, é encontrada em toda parte. O açúcar simples é encontrado principalmente em produtos acabados. Seu nome sugere algo saudável. Mas quão saudável é o açúcar da uva?



A dextrose é conhecida como uma fonte rápida de energia e estimulante, pois o açúcar é imediatamente transferido para o sangue. Mas esse açúcar simples é saudável? Ou outros tipos de açúcar são melhores? E quão importante isso é para o organismo humano?

Desambiguação: o que é glicose, dextrose ou açúcar de uva?

Independentemente de se tratar de **dextrose, glicose ou açúcar de uva**: todos os três termos descrevem o mesmo composto químico. Como os açúcares frutose e galactose, a glicose é um **monossacarídeo** (também chamado de açúcar simples). Todos os três monossacarídeos são os blocos de construção básicos para compostos de açúcar mais complexos. Existem três outros tipos de açúcar: dissacarídeos (açúcar duplo), oligossacarídeos (açúcares múltiplos) e polissacarídeos (açúcares múltiplos). A dextrose é, por assim dizer, a base para uma ampla variedade de compostos e é exatamente isso que torna o açúcar tão valioso para os fabricantes. Como substância pura, pode ser facilmente comprada em farmácias, drogarias e supermercados e utilizada para adoçar alimentos. Muitas vezes, no entanto, também se esconde nos alimentos onde ele nem mesmo é suspeito.

Por que a glicose é chamada de açúcar de uva?

O termo glicose tem uma longa história. A glicose foi descoberta em 1792 por Johann Tobias Lowitz nas uvas e reconhecida como uma conexão diferente com o açúcar comum da cana (sacarose, cai no grupo dos açúcares duplos). Desde que foi descoberto pela primeira vez nas uvas, o termo glicose foi cunhado. Foi só em 1838 que o açúcar da uva foi rebatizado de glicose. Até hoje, o termo açúcar da uva é amplamente usado, embora a maioria das pessoas pense que o açúcar da uva e a glicose são tipos diferentes de açúcar. No entanto, este não é o caso.

Como funciona a glicose no corpo?

Se a glicose for absorvida, ela vai diretamente para o sangue e aumenta o **nível de açúcar no sangue**, resultando na liberação do hormônio insulina do próprio corpo. O principal objetivo da insulina é transportar o açúcar rapidamente do sangue para as células do corpo para que possam usar a energia. Como resultado, o nível de açúcar no sangue cai novamente e o cérebro exige uma nova explosão de energia. Com a glicose, isso é muito mais rápido do que com outros tipos de açúcar e açúcar doméstico comum, pois este, um sacarídeo, ou seja, açúcar duplo, primeiro tem que ser dividido. Isso não é necessário com glicose, um monossacarídeo ou açúcar simples. Atletas de resistência se beneficiam de açúcares simples porque eles fornecem energia a seus corpos por um curto período de tempo.

Junto com a frutose (açúcar da fruta), a glicose forma o açúcar comum, também conhecido como açúcar de mesa ou sacarose. Açúcares de cadeia curta como dextrose, frutose, galactose, lactose ou sacarose são prejudiciais à saúde se consumidos em demasia. Também pode levar ao aumento dos níveis de açúcar no sangue e obesidade se grandes quantidades forem ingeridas. Isso, por sua vez, pode levar a um risco aumentado de diabetes mellitus tipo 2. Ao mesmo tempo, a glicose também protege contra a hipoglicemia.

Dica: Mesmo que haja um pequeno aumento no desempenho, nem sempre deve-se recorrer à glicose artificial. Isso fornece ao corpo **mais energia** por um **curto** período de tempo - mas apenas um pouco mais tarde o corpo se contrapõe e libera grandes quantidades de insulina, que baixam novamente o nível de açúcar no sangue. Há uma queda na concentração e no desempenho, bem como nos desejos. Se você tem dificuldade de concentração e desejos agudos, é melhor usar alternativas mais saudáveis, como vegetais frescos, frutas ou nozes.

A propósito: em pessoas sem diabetes, o nível de glicose no sangue vazio deve ser inferior a 100 miligramas por decilitro (mg / dl). Depois de comer, o nível de açúcar no sangue não deve subir acima de 140 mg / dl.



Quais alimentos contêm glicose?

Por ser um açúcar básico, a glicose pode ser encontrada em quase todos os alimentos. Por exemplo, ocorre em sua forma natural nos seguintes **alimentos**:

- fruta
- legumes
- produtos de grãos inteiros
- mel
- leite

A propósito, a glicose não é obtida da uva, mas principalmente do amido do milho e da batata. O açúcar de uva puro é ideal para assar e cozinhar quando a frutose não pode ser tolerada.

Você pode encontrar produtos que contêm dextrose em **Só Insumos**