

SÉRIO E DEFINITIVO

Uma comparação simples entre suco natural de laranja, refrigerantes e energéticos.

**Eng. de Alimentos Paulo Celso Biasioli
UNICAMP 69**

INTRODUÇÃO:

Invariavelmente aparecem artigos, entrevistas, comentários e opiniões sobre o SUCO DE LARANJA; num repente ele vira o vilão das dietas, inimigo público da boa saúde e outros adjetivos depreciativos.

Este trabalho procura amenizar estes falsos negativismos e serve para comparar algumas bebidas tidas como concorrentes do suco de laranja.

Não há fato novo, fomos pesquisar trabalhos científicos já publicados, disponíveis e consagrados sobre bebidas não alcoólicas do nosso dia-dia.

Condensamos informações relevantes de modo a ajudá-lo a decidir sobre o que beber e o que dar de beber aos seus filhos e familiares, apenas isso.

Quanto ao fator preço por litro não há comparação; simplesmente um litro de energético custa no mínimo 4 vezes!

A diferença brutal de consumo entre os produtos está nas maciças, provocantes e caríssimas jogadas de marketing, contra uma mudez histórica do suco de laranja.

Basta ler e concluir!

A. SUCO NATURAL DE LARANJAS

É obtido usando-se de procesos mecânicos e proveniente de frutas tratadas, maduras e sadias. A extração ocorre também de forma domestica onde, de frutas sadias o suco é extraído manualmente e consumido em horas ou poucos dias.

Os sucos naturais de laranjas são, em geral, extraídos em equipamentos específicos, sem adição absoluta de nenhum açúcar ou aditivo, seja natural ou sintético, pasteurizados e resfriados sob temperatura controladas e finalmente embalados em recipientes apropriados de diversos tipos e volumes e tem validade média de 30 dias, quando refrigerados.

COMPONENTES NATURAIS

Por definição legal para o suco natural, no Brasil e em quase todos os países, ao suco natural é proibido de ser adicionado de quaisquer componentes artificiais.

Portanto, as presenças de vitaminas, açúcares, sais minerais, agentes de cor e textura, vem da própria fruta. Nada é sintético!

BENEFÍCIOS

Existem inumeros trabalhos destacando os princípios benéficos de ingestão diaria de suco de laranja; é bom lembrar que é ele é uma dos poucos produtos naturais que pode ser bebido com maior frequencia sem provocar nenhum tipo de repugnancia, bem aceito pelo paladar e pelo organismo.

Ótimo para o aparelho digestivo, para os intestinos, na prevenção de pedras nos rins, gota ou artrite.

Seu consumo também é eficiente no diabetes e contra a gripe.

Por possuir grandes propriedades antioxidantes o suco também é muito efetivo contra ações nocivas dos radicais livres no organismo que provocam envelhecimento. A presença de ácido fólico e flavonóides (pectina, por exemplo) na laranja são responsáveis por ações benéficas para o sistema cardiovascular, melhoram a circulação sanguínea e evitam a arteriosclerose.

B. BEBIDAS ENERGÉTICAS INDUSTRIALIZADAS

São bebidas não alcoólicas consideradas também como refrigerante, são estimulantes e aumentam o estado de alerta para a mente e para o corpo, podendo ser naturais ou industrializadas.

Basicamente, as industrializadas, levam em suas formulações quantidades abusivas de taurina, cafeína e inositol. Alguns fabricantes adicionam outros extratos como guaraná e açai estes sim energéticos naturais.

As bebidas energéticas quando tomadas em excesso podem vir a trazer problemas para a saúde, pois a cafeína, principal ingrediente estimulante presente nos energéticos industrializados, gera diferentes respostas no organismo, dependendo da quantidade e de sua aceitação pelo corpo.

Tais respostas, que na maioria das pessoas gera apenas uma pequena euforia, quando relacionadas ao consumo excessivo de energéticos, podem causar ataque cardíaco naqueles que tenham problemas coronarianos. Quando associado ao álcool, os efeitos são diferentes, porém ainda mais perigosos.

A cafeína causa euforia e a taurina, um aminoácido, naturalmente presente na função orgânica do fígado, retarda os efeitos do álcool; desta forma, a pessoa irá compensatoriamente beber mais, podendo chegar ao ponto de ter um coma alcoólico, principalmente entre os que não queriam apenas a "euforia".

C. REFRIGERANTES.

São bebidas não alcoólicas, não fermentada, fabricada industrialmente, à base de água mineral e açúcar, podendo conter edulcorante, extratos ou aroma sintetizado de frutas ou outros vegetais e gás carbônico.

Que o refrigerante não é saudável não é novidade, mas, quais são realmente os males que esta bebida causa?

Doença hepática gordurosa – o consumo de refrigerantes é reconhecido como prejudicial para a saúde cardiovascular – afetando os níveis de triglicérides, que envolvem órgãos como o fígado, o que pode contribuir para risco elevado de doença coronariana cardíaca, diabetes tipo 2 e acidente vascular cerebral.






Ganho de peso - Naturalmente, ao consumir calorias extras ocorre o aumento de peso. Mesmo refrigerantes tipos diet podem levar a problemas.

Osteoporose - Os refrigerantes de cola contêm ácido fosfórico aromatizante que elevam a acidez no sangue, o corpo então usa o cálcio dos ossos para neutralizar o ácido no organismo.

D. COMPARAÇÃO

COMPOSIÇÃO COMPARATIVA

em cada 100 ml

		REFRIGERANTE ARTIFICIAL	ENERGÉTICO ARTIFICIAL	LARANJA SUCO NATURAL
Energia	kcal	43,00	45,20	47,00
Carboidratos	g	11,00	11,33	10,90
Proteínas	g	0,00	0,00	0,73
Lipídeos	g	0,00	0,00	0,21
Taurina	g	0,00	0,40 	0,00 
Fibras	g	0,00	0,00	0,20 
Cafeína	mg	14,00	32,67 	0,00
Inositol	mg	0,00	20,00	0,00
Vit. C	mg	0,00	0,00	48,00 

E. CONCLUSÃO

Por todo o comentado, suco de laranja não pode ser nem comparado e nem concorrente de refrigerantes e/ou energéticos.

Dizem que o suco de laranja é muito calórico! Mas como, se ele tem quantidade de açúcares bem próximas destas outras bebidas, assim como de todos outros sucos naturais de outras frutas?

Falamos de uma bebida saudável e natural e que não estar nunca na mesma prateleira de outras.

Não tenho dúvidas, uma boa propaganda não deve prevalecer sobre verdades.

Em nome apenas da boa saúde, bebamos suco.

Paulo Celso Biasoli



CROP Consultoria

pcbiasioli@yahoo.com.br