

Suco de frutas e legumes: como os alimentos afetam a saúde

Os sucos de frutas podem parecer fontes nutritivas de vitaminas e minerais, mas são superconcentrados em açúcar natural. E sucos de vegetais comerciais, frequentemente ricos em sódio — torna-os menos saudáveis do que você imagina.

Frutas e vegetais são "alimentos suculentos" que consistem principalmente em água, mas também fornecem uma variedade de vitaminas, minerais, fitonutrientes e uma boa quantidade de fibra que ajudam a saciar você. O suco é outra história. Quando todo o produto é processado em suco, a maior parte da fibra é perdida e você fica com um produto final menos nutritivo. E considere isto: Leva alguns minutos para comer uma laranja de 60 calorias, mas apenas alguns segundos para beber um copo de 110 calorias de suco industrializado.

O suco de fruta, em particular, é uma fonte altamente concentrada de açúcar de fruta. Isso pode aumentar seu açúcar no sangue rapidamente, e é por isso que o suco não é recomendado para pessoas com diabetes tipo 2. Indivíduos com triglicérides elevados também devem evitar o suco de frutas, pois seus açúcares simples concentrados podem aumentar ainda mais os níveis de triglicérides. Bebidas de frutas — não confundir com sucos 100% — são uma escolha ainda pior porque contêm açúcares adicionados e menos nutrição. Como tanto os sucos de frutas quanto as bebidas de frutas são densas em calorias e com baixo teor de fibras, as pessoas que tentam perder ou controlar o peso devem limitar drasticamente sua ingestão e escolher frutas frescas, frutas inteiras.

Fruit and Vegetable Juice: How Food Affects Health

Fruit juices may seem like nutritious sources of vitamins and minerals, but they are super-concentrated in naturally occurring sugar. And commercial vegetable juices, for that matter, are often high in sodium — making them less healthy than you'd think.

Fruits and vegetables are "juicy foods" that consist mostly of water, but they also provide a variety of vitamins, minerals, phytonutrients, and a good amount of fiber that helps fill you up. Juice is another story. When whole produce is processed into juice most of the fiber is lost and you're left with a less nutritious end product. And consider this: It takes a couple minutes to eat a 60-calorie orange but only a couple seconds to guzzle down a 110-calorie glass of OJ.

Fruit juice, in particular, is a highly concentrated source of fruit sugar. This can raise your blood sugar quickly, and that's why juice is not recommended for people with type 2 diabetes. Individuals with high triglycerides should avoid fruit juice as well, as its concentrated simple sugars can raise triglyceride levels even higher. Fruit drinks — not to be confused with 100 percent juices — are an even worse choice because they contain added sugars and less nutrition. Because both fruit juices and fruit drinks are calorie-dense and low in fiber, people trying to lose or manage weight should dramatically limit their intake and choose fresh, filling whole fruit instead.

Os vegetais são naturalmente mais baixos em açúcar do que em frutas, o que significa que o suco de vegetais recém-fabricado é mais baixo em calorias do que o suco de frutas e pode ser uma maneira útil de "espremer" mais produtos em sua dieta. No entanto, sucos de tomate e vegetais enlatados e engarrafados geralmente não são recomendados, pois contêm grandes quantidades de sódio, o que aumenta o risco de hipertensão.

Embora seja melhor obter seus nutrientes e fibras de fontes integrais de vegetais e frutas, o suco ainda contém vitaminas e minerais. Por exemplo, certos sucos são ricos em vitamina C e contêm ácido fólico e minerais, como potássio. Alguns sucos, como o suco de laranja, também podem ser fortificados com cálcio. Se você vai beber suco, procure por sucos 100%, que não tenha açúcar ou sódio adicionados. Você também pode fazer seus próprios sucos frescos espremidos ou prensados em casa. E você pode querer considerar diluir sua bebida com água ou água com gás sem calorias para cortar calorias e açúcar.

A vitamina C em alguns sucos é amplamente responsável pela saúde do colágeno, uma proteína que ajuda a manter a pele e a cartilagem saudável. Comer e beber frutas e vegetais ricos em vitamina C ajudará a reabastecer os estoques de vitamina C da sua pele e a realçar a sua beleza natural. A vitamina C também ajuda na flexibilidade das articulações e na manutenção de cabelos

Vegetables are naturally lower in sugar than fruit, which means freshly made vegetable juice is lower in calories than fruit juice and can be a helpful way to "squeeze" more produce into your diet. However, bottled and canned vegetable and tomato juices are not generally recommended as they contain high amounts of sodium, which increases your risk of hypertension.

While it's better to get your nutrients and fiber from whole vegetable and fruit sources, juice does still contain vitamins and minerals. For example, certain juices are high in vitamin C and contain folate and minerals such as potassium. Some juices, like orange juice, may also be fortified with calcium. If you are going to drink juice, look for 100 percent juice that doesn't have any added sugar or sodium. You can also make your own fresh squeezed or pressed juices at home. And you may want to consider diluting your beverage with water or calorie-free seltzer to cut calories and sugar.

The vitamin C in some juices is largely responsible for the health of collagen, a protein that helps maintain healthy skin and cartilage. Eating and drinking vitamin C-rich fruits and vegetables will help replenish your skin's vitamin C stores and enhance its natural beauty. Vitamin C also aids in joint flexibility and maintenance of healthy hair.

saudáveis. Por fim, a vitamina C pode ajudar a prevenir a catarata e a degeneração macular.

Alguns sucos são fortificados com o cálcio mineral, o que ajuda a manter os ossos saudáveis. Os sucos que contêm cálcio podem ajudar a diminuir a pressão arterial, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e prevenir a osteoporose. O cálcio também pode ajudar a aliviar as cólicas da TPM. Os sucos ricos em potássio podem ajudar ainda mais a prevenir a osteoporose, formando a osteocalcina, uma proteína encontrada apenas nos ossos. Beber suco rico em potássio também pode ajudar a manter a pressão arterial baixa.

As vitaminas B, como o ácido fólico, podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares, retardar o declínio da memória relacionado à idade e ajudar a manter o cabelo saudável. O ácido fólico também contribui para a produção de serotonina, por isso pode ajudar a afastar a depressão e melhorar o humor.

Apesar de ser um potencial reforço na perda de peso, certas variedades de suco (principalmente sucos cítricos) podem desencadear enxaquecas em pessoas que são sensíveis. As pessoas que sofrem de SII observem: Algumas pessoas com SII são sensíveis a fontes de açúcar concentrado, como suco de frutas, e sentem desconforto depois de ingeri-las.

Lastly, vitamin C may help prevent cataracts and macular degeneration.

Some juices are fortified with the mineral calcium, which helps keep your bones healthy. Juices that contain calcium may be able to help lower blood pressure, reduce your risk of cardiovascular disease and prevent osteoporosis. Calcium may also help alleviate PMS cramping. Juices rich in potassium may further help prevent osteoporosis by forming osteocalcin, a protein found only in the bone. Drinking potassium-rich juice can also help keep blood pressure low.

B vitamins like folate may reduce your risk of cardiovascular disease, slow age-related memory decline, and help maintain healthy hair. Folate also contributes to the production of serotonin, so it may help ward off depression and improve mood.

Aside from being a potential weight-loss buster, certain varieties of juice (mainly citrus juices) can trigger migraines in people who are sensitive. IBS sufferers take note: Some people with IBS are sensitive to sources of concentrated sugar like fruit juice and experience discomfort after eating them.