

Açúcar Orgânico

Desde que o solo é preparado para o plantio, o pensamento orgânico é utilizado substituindo a fertilização química, por todo um sistema de nutrição orgânica, tendo como objetivo proteger a terra, melhorando cada vez mais as suas características químicas e físicas.

Portanto os cuidados vão desde o plantio até a comercialização, que também é feita de maneira orgânica, pois as suas embalagens são biodegradáveis.

O açúcar orgânico, só agora está começando a ser colocado a venda aqui no Brasil, a produção dele, sempre foi toda para a exportação, sendo que a conscientização sobre os benefícios para a saúde é grande. É um açúcar livre de aditivos químicos, que só agora está sendo mais divulgado.

Algumas características desse açúcar podem diferenciá-lo, como a sua cor de caramelo claro, os grânulos, que são grandes, mas o poder de adoçar é o mesmo do açúcar refinado e seu valor nutricional fica entre o refinado e o mascavo.

O chamado açúcar orgânico cristal é o mesmo, só que ele é mais claro, sendo que o chamado demerara passa por um refinamento mais brando, portanto o seu valor nutricional é o mesmo do açúcar mascavo.

Na verdade, o grande diferencial do açúcar orgânico é que a cana utilizada é cultivada sem fertilizantes químicos, sendo que são utilizados processos apoiados na sustentabilidade do nosso país, já tão agredido pelo meio ambiente.

Seus valores nutricionais são iguais ao mascavo, portanto tem mais vitaminas e outros minerais, que não são encontrados no açúcar refinado, benefícios similares aos encontrados

no fitoterápico [Cenaless](#).

Em termos de calorias a troca do açúcar refinado pelo açúcar mascavo ou orgânico não significa praticamente nada, essa troca deve ser feita pelos agrotóxicos, que o refinado contém, mas não pelas calorias.

O importante mesmo é seguir os conselhos das nutricionistas, que dizem que para a nossa saúde, o melhor é diminuirmos ao máximo o açúcar, pois a quantidade que o nosso organismo necessita para ficarmos forte, já está embutida nas frutas que devemos comer diariamente, sendo que a quantidade é de geralmente quatro ao dia.

Segundo ela, não precisamos ser radicais e podemos comer um doce ou outro em ocasiões especiais, isso não vai atrapalhar em nada a nossa saúde.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/acucar-organico>