

AÇÚCAR



Principal combustível das células, logo é necessário ao nosso organismo. Porém consumido em excesso provoca diversos problemas de saúde, uns até podem ser crónicos (para toda a vida).



O excesso de consumo de açúcar é a principal causa para o desenvolvimento de cáries dentárias. Lavar sempre os dentes após a ingestão de um alimento açucarado.



A obesidade é uma doença crónica que pode desenvolver-se devido ao elevado consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras.



A Diabetes Mellitus é caracterizada pelo aumento de açúcar no sangue. Assim é necessário limitar o consumo de produtos ricos em açúcar.