



SÓ DEVEMOS  
COMER ALIMENTOS CUJOS  
NOMES RECONHECEMOS E  
NÃO DEVEMOS CONSUMIR  
ALIMENTOS QUE TENHAM 5  
INGREDIENTES OU MAIS?

FAKE



**TODOS OS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS, INCLUSIVE OS IN NATURA, SÃO COMPOSTOS POR UMA ENORME QUANTIDADE DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE DETERMINAM SUAS CARACTERÍSTICAS, COMO SABOR, COR, TEXTURA E VALOR NUTRICIONAL, E CUJOS NOMES MUITAS VEZES NÃO RECONHECEMOS.**

Quantas vezes você já ouviu dizer que uma lista de ingredientes longa revela um alimento que não é saudável? Se frutas e vegetais tivessem uma lista de ingredientes, leríamos muitos nomes de compostos químicos que não entenderíamos - a não ser que sejamos especialistas em química orgânica. Veja, por exemplo, a quantidade de ingredientes encontrados em um abacaxi.



**INGREDIENTES:** AQUA (86,0%), SUGARS (9,8%) (SUCROSE (61%), FRUTOSE (22%), GLUCOSE (18%), FIBRE E460 (3,3%), AMINO ACIDS (<1%) ASPARTIC ACID (23%), GLUTAMIC ACID (15%), SERINE (7%), ALANINE (5%), LEUCINE (5%), GLYCINE (5%), LYSINE (5%), VALINE (5%), ARGININE (4%), THREONINE (4%), TYROSINE (4%), PHENYLALANINE (4%), ISOLEUCINE (4%), CYSTINE (3%), PROLINE (2%), METHIONINE (2%), HISTIDINE (2%), TRYPTOPHAN (1%), ASH (<1%), FATTY ACIDS (<1%), OMEGA-6 FATTY ACID; OCTADECADIENOIC ACID (28%), OCTADECAENOIC ACID (20%), HEXADECANOIC ACID (8%) OCTADECANOIC ACID (5%) HEXADECANOIC ACID (1%), PRESERVATIVES (E236, E296), COLOURS (E160a, E161b, E161c), E300, E307, CHOLINE, PHYTOSTEROLS, ASH, FLAVOURS (1-(E,Z),-3,5-UNDECATRIENE, (Z)-8-TETRAENE, UNDECAENE, ETHYL 3-METHYLTHIOPROPANOATE, ETHYL HEXANOATE, 2,5-DIMETHYL-4-HYDROXY-3(2H)-FURANONE, 2-PROPENYL HEXANOATE, ETHYL PROPANOATE, BUTYL BUTANOATE, METHYL BUTANOATE, PROPYL PENTANOATE, ETHYL-2-METHYLBUTYRATE, METHYL-2-METHYLBUTYRATE, SESQUITERPENES AND DECANAL).

[www.foodb.ca](http://www.foodb.ca)

<https://www.businessinsider.com/what-chemicals-are-in-an-all-natural-banana-2017-6>  
(Australian chemistry teacher James Kennedy)

## VOCÊ SABIA?

Das dezenas de milhares de componentes bioquímicos que constituem a nossa alimentação, a maioria não foi quantificada e apenas uma pequena fração é rastreada por bancos de dados. A maior parte de nossa compreensão atual de como os alimentos afetam a saúde está ancorada nos 150 componentes nutricionais que o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e outros bancos de dados rastreiam. Porém, há mais de 26.620 compostos identificados em alimentos, que normalmente são ignorados.

## CONHEÇA A COMPOSIÇÃO DO ALHO!



O alho, por exemplo, que é um ingrediente básico na preparação de diversos pratos, contém mais de 2.306 componentes químicos diferentes, da alicina - composto organossulfurado responsável pelo aroma específico do alho recém-esmagado - à luteolina, uma flavona com relatados efeitos protetores em doenças cardiovasculares.

No entanto, o USDA quantifica apenas 67 componentes nutricionais no alho cru, indicando que esta planta bulbosa é particularmente rica em manganês, vitamina B6 e selênio.

Ou seja, menos de 3% dos componentes realmente presentes no alho são quantificados.

## O QUE É INS

Obrigações regulatórias de seguir o International Number System (INS), um sistema internacional de nomenclatura para aditivos alimentares, com o objetivo de criar uma designação curta do que pode ser um nome real extenso. O sistema foi adotado pelo Codex Alimentarius, a organização internacional de padrões alimentares da Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização para Alimentação e Agricultura (FAO) das Nações Unidas (ONU).

[1] "Class Names and the International Numbering System for Food Additives", CAC/GL 36-1989, Adopted in 1989, Revision 2008. Last amendment 2011. Published by Codex Alimentarius

[2] "CLASS NAMES AND THE INTERNATIONAL NUMBERING SYSTEM FOR FOOD ADDITIVES" (PDF). [www.fao.org](http://www.fao.org). Retrieved 2019-01-08.

[3] Current EU approved additives and their E Number

### REFERÊNCIAS:

<https://www.foodb.ca/>

Barabási et al. The unmapped chemical complexity of our diet. *Nature Food*. 2020.

Australian chemistry teacher James Kennedy:

<https://www.businessinsider.com/what-chemicals-are-in-an-all-natural-banana-2017-6>