



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, VALOR
NUTRICIONAL, E CUJOS NOMES MUITAS
VEZES NÃO CONHECEMOS.

Se frutas e vegetais tivessem um rótulo, leríamos muitos nomes de compostos químicos que não entenderíamos – a não ser que fôssemos especialistas em química orgânica. Veja, por exemplo, a quantidade de substâncias que fazem parte da composição do abacaxi.



INGREDIENTES: água (86,0%), açúcares (9,8%,) [dos quais: sacarose (61%); frutose (22%), glicose (18,0%)], Celulose Microcristalina (3,3%)*, aminoácidos (<1%) [dos quais: ácido aspártico (23%); ácido glutâmico (15%); serina (7%), alanina (5%), leucina (5%); glicina (5%), lisina (5%); valina (5%); arginina (4%); treonina (4%); tirosina (4%); fenilalanina (4%); isoleucina (4%); cistina (3%); prolina (2%); metionina (2%); histidina (2%); triptofano (1%); cinzas (<1%); ácidos graxos (<1%); [dos quais: ômega 6: ácido linoleico (28%); ácido esteárico (20%); ácido palmítico (8%); ácido esteárico (5%) e ácido palmítico (1%)] **conservantes** ácido fórmico (E236) e ácido málico (E296)]; **corantes** B- O caroteno (E160a); anato (E160b); capsorubina (E160c); **antioxidantes** ácido ascórbico (E300) e α -tocoferol (E307); colina, fitoesteróis, cinzas e **compostos aromáticos:** [(1-(E,Z), -3, 5-Undecatrieno, (Z)-8-Tetraeno, Undecaeno, 3-Metil Etil Tiopropanato, Etil Hexanoato, 2,5-Dimetil-4-hidroxi-3-(2H)-furan, 2-Propenil hexanoato, Etil Propanato, Butil butanato, Metil Butanato, Propil pentanoato, Etil-2-metilbutirato, Metil-2-metilbutirato, Sesquiterpenos e Decanal].

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

Obrigação regulatória de seguir o International Numbering 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. 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>