
EXPO 2015: la collana „L'alimentazione in pillole“ del CTCU - Lo zucchero bruno è più sano di quello bianco?

Lun 27/04/2015 - 12:44

I contributi settimanali del CTCU aiuteranno a sapere cosa si mangia

Da maggio a ottobre 2015 a Milano si terrà l'esposizione mondiale "Expo 2015", che è incentrata sull'argomento Feeding the Planet, Energy for life ("Nutrire il pianeta, energia per la vita"). Si tratta pertanto della manifestazione più grande mai organizzata al mondo sul tema "alimentazione". Per l'occasione il CTCU pubblicherà settimanalmente una mini-rubrica dal titolo "Cibi, bevande e altre delizie: sapevate che...?", in collaborazione con la Verbraucherzentrale Bayern. "L'uomo è ciò che mangia" citava Feuerbach – è diceva bene, perché un'alimentazione sana contribuisce molto ad una vita sana e al nostro benessere generale.

Cibi, bevande e altre delizie – Lo sapevate che...?

Lo zucchero bruno è più sano di quello bianco?

Tratti in inganno dal colore, si è tentati di pensare che lo zucchero grezzo o bruno sia più "naturale", e quindi più sano. L'apparenza però inganna: lo zucchero bruno non ha alcun pregio di tipo salutistico rispetto a quello bianco. Il suo contenuto energetico è ugualmente alto ed entrambi favoriscono la formazione di carie nei denti allo stesso modo. Dare la preferenza ad uno piuttosto che all'altro è, prima di tutto, una semplice questione di gusto.

Spesso, il colorito bruno-marrone dello zucchero è ottenuto colorando, con caramello o melassa, lo zucchero bianco. La melassa è uno sciroppo, di colore anch'esso bruno-marrone, che si forma durante la produzione dello zucchero. In alternativa, lo zucchero diventa scuro se si tralasciano alcuni passaggi nel processo di produzione, in modo che i resti della melassa colorino lo zucchero. Così facendo, lo zucchero contiene qualche minerale e qualche vitamina in più. Le dosi in questione non hanno però

effetti degni di nota sulla salute.

Comunicato stampa

Bolzano, 27/04/2015