I'm not a robot

Este artigo não cita fontes confiáveis. Ajude a inserir referências. Conteúdo não verificável pode ser removido.—Encontre fontes: Google (notícias • livros • acadêmico • imagens livres • WP refs) • ABW • CAPES (Outubro de 2020) Maltitol Maltitol Nomes Nome IUPAC 4-O-α-D-Glucopyranosyl-D-glucitol Outros nomes AmaltyMaltitolMaltisorbMaltisweet Maltitol Identificadores Número CAS 585-88-6 Maltitol Propriedades Fórmula química $C_{12}H_{24}O_{11}$ Massa molar 344.253 g mol-1 Ponto de fusão 145 °C Página de dados suplementares Estrutura e propriedades n, εr, etc. Dados termodinâmicos Phase behaviourSolid, liquid, gas Dados espectrais UV, IV, RMN, EM Exceto onde denotado, os dados referem-se a materiais sob condições normais de temperatura e pressão.Referências e avisos gerais sobre esta caixa.Alerta sobre risco à saúde. Maltitol é um açúcar do grupo álcool (um poliol) usado como adoçante. Ele possui cerca de 75-90% da doçura da sacarose (açúcar comum) e propriedades aproximadamente idênticas, exceto para escurecimento e caramelização. Ele é utilizado como adoçante pois possui menos calorias, não causa cáries e tem um efeito um pouco menor no nível de glicose sanguínea. Quimicamente o maltitol é conhecido como 4-O-α-glucopyranosyl-D-sorbitol. Comercialmente, é conhecido sob os nomes Maltisorb e Maltisweet. Conselho de Controle de Calorias: Maltitol Carboidratos Líquidos e Informações de Índice Glicêmico do Maltitol Obtida de " O maltitol é um membro da família de adoçantes de volume conhecido como polióis ou álcoois de açúcar. Tem sabor doce e agradável – notavelmente semelhante à sacarose. O maltitol é cerca de 90% tão doce como o açúcar, não-cariogênico com calorias significativamente reduzidas. O maltitol é especialmente útil na produção de doces, incluindo balas sem açúcar, gomas de mascar, chocolates, *produtos de panificação e sorvetes. Comercializado em todo o mundo pelas empresas Cargill, Roquette, Ingredion e Towa Chemical Industry Co., Ltd. O maltitol é produzido pela hidrogenação da maltose, a qual é obtida a partir do amido. Como outros polióis, não escurece nem carameliza como os açúcares. A doçura elevada do maltitol permite o seu uso sem outros adoçantes. Seu efeito de resfriamento é insignificante na boca se comparado à maioria dos polióis. Embora o maltitol seja frequentemente usado para substituir os açúcares na fabricação de alimentos sem açúcar, também pode ser usado para substituir a gordura que dá a textura cremosa ao alimento. Adoçante de volume com sabor doce e limpo semelhante à sacarose em intensidade Adoçante de baixo valor calórico, com apenas 2,1 calorias por grama Útil na formulação de vários alimentos de baixo valor calórico, baixo teor de gordura e sem açúcar Especialmente útil na fabricação de chocolate sem sacarose Benéfico para os diabéticos, porque não eleva os níveis de glicose ou insulina no sangue Não contribui para a formação de cárie dentária. Não provoca cáries — O maltitol, como outros polióis, é resistente ao metabolismo por bactérias bucais que quebram açúcares e amidos para liberar ácidos que podem provocar cáries ou corrosão do esmalte dos dentes. Maltitol, portanto, não é cariogênico. A utilidade dos polióis, inclusive o maltitol, como alternativa aos açúcares e como parte de um programa abrangente para a adequada higiene dental foi reconhecida pela Associação Dental Americana. A FDA aprovou o uso da afirmação de saúde “não provoca cáries” nos rótulos para alimentos sem açúcar que contenham maltitol ou outros polióis. Em outras partes do mundo podem trazer no rótulo a afirmação “não prejudica os dentes”. Útil nas dietas para diabéticos — Atualmente, controle de glicemia, lipídios e peso são os três objetivos principais do controle do diabetes. O maltitol é absorvido lentamente. Portanto, se o maltitol for usado, o aumento da resposta da glicose e insulina no sangue associado com a ingestão de glicose fica significativamente reduzido. O valor calórico reduzido do maltitol (2,1 calorias por grama, contra 4,0 do açúcar) é coerente com o objetivo de controlar o peso. Os produtos que substituem o açúcar pelo maltitol podem ser utilizados por uma maior variedade de opções sem açúcar e de calorias reduzidas para diabéticos. Considerando que o diabetes é complexo e as exigências para o seu controle podem variar entre os indivíduos, a utilidade do maltitol deve ser discutida entre os indivíduos e seus médicos responsáveis. Os alimentos adoçados com maltitol podem conter outros ingredientes que também contribuem com calorias e outros nutrientes. Esses fatores devem ser considerados no planejamento das refeições. Alternativas ao açúcar com calorias reduzias – A absorção do maltitol pelo organismo humano é lenta e permite que uma parte do maltitol ingerido alcance o intestino grosso onde o metabolismo produz menos calorias. Portanto, ao contrário do açúcar que contribui com quatro calorias por grama, a contribuição calórica do maltitol é de apenas 2,1 calorias por grama. A Agência Federal de Alimentos e Medicamentos (FDA) dos EUA declarou que não se opõe à utilização desse valor para maltitol em rótulos nutricionais para alimentos. Nos Estados Unidos, para que o produto se qualifique como de “baixo valor calórico”, é preciso que haja uma redução de 25% em calorias, no mínimo. O maltitol, portanto, é útil na formulação de produtos de valor calórico reduzido. O menor valor calórico do maltitol e de outros polióis também é reconhecido em outros países. Por exemplo, a União Europeia elaborou uma diretiva para rotulagem nutricional que declara que os polióis, incluindo o maltitol, têm valor calórico de 2,4 calorias por grama. Útil na produção de chocolates sem frutose e de calorias reduzidas – Antes do desenvolvimento do maltitol, a produção de chocolates “sem frutose” ou “sem adição de açúcar” era difícil devido à falta de um poliol que tivesse as propriedades físicas, químicas e organolépticas da sacarose. A forma cristalina e anidra do maltitol, sua baixa higroscopicidade, alto ponto de fusão e estabilidade permite-lhe substituir a sacarose em coberturas de chocolate de alta qualidade, confeitos, doces de chocolate e sorvetes. Segurança A segurança do maltitol como ingrediente alimentício é fundamentada por inúmeros estudos em humanos e animais. O Comitê Conjunto de Especialistas em Aditivos Alimentares (JECFA) da OMS/FAO examinou os dados de segurança e concluiu que o maltitol é seguro. O JECFA estabeleceu uma ingestão diária aceitável (IDA) para maltitol “não especificada”, ou seja, sem limite de uso. IDA “não especificada” é a categoria mais segura que o JECFA pode atribuir a um ingrediente alimentício. Muitos países que não têm agências próprias para analisar a segurança de aditivos alimentícios adotam as decisões do JECFA. O Comitê Científico para a Alimentação Humana da União Europeia (UE) publicou uma avaliação abrangente dos adoçantes em 1985, concluindo que o maltitol é aceitável para o uso, sem estabelecer um limite para tal. Nos Estados Unidos, uma petição de afirmação do status GRAS (geralmente reconhecido como seguro) do maltitol foi aceita para apresentação pela Agência Federal de Alimentos e Medicamentos dos EUA. Esta petição descreve o uso do maltitol como agente aromatizante, auxiliar na formulação, umectante, adoçante nutritivo, auxiliar no processamento, sequestrante, estabilizador e espessante, agente e texturizador de acabamento superficial. Especificamente, a petição trata do uso do maltitol em níveis de até 99,5% em balas e pastilhas para tosse, 99% em substitutos do açúcar, 85% em balas macias, 75% em gomas de mascar, 55% em compotas e gelatinas não padronizadas e 30% em cookies e pão-de-ló. Como com outros polióis, o maltitol pode ter um efeito laxativo quando consumido em níveis muito elevados. Recomenda-se uma declaração de informações semelhante àquela exigida para outros polióis na petição GRAS para consumo previsível superior a 100 gramas por dia de maltitol. Abordagem de vários ingredientes para o controle de calorias O maltitol funciona bem com outros ingredientes e pode ser sinérgico com outros adoçantes. Isto significa que a combinação dos adoçantes é mais doce do que a soma dos adoçantes individualmente e resulta em misturas sinérgicas que fornecem o sabor, com vantagens econômicas e de estabilidade. Com a crescente demanda por produtos com calorias e gorduras reduzidas, o uso do maltitol deverá aumentar. *Como mencionado neste artigo, chocolate refere-se a produtos com sabor de chocolate. Maltitol é um álcool de açúcar. Os álcoois de açúcar são encontrados naturalmente em algumas frutas e vegetais. Eles também são considerados carboidratos. Os álcoois de açúcar são normalmente fabricados em vez de serem usados em sua forma natural. Eles são doces, mas não tão doces quanto o açúcar, e têm quase metade das calorias. Eles geralmente são usados em: Eles também podem ser encontrados em alguns medicamentos. Além de adicionar doçura no lugar do açúcar, o maltitol e outros álcoois de açúcar ajudam a manter os alimentos úmidos e a prevenir o escurecimento. Ao verificar os rótulos, esteja ciente de que o maltitol também pode estar listado como sorbitol ou xilitol. Às vezes é listado apenas como álcool de açúcar, uma vez que se enquadra nesta categoria. O maltitol permite obter uma doçura próxima da do açúcar, mas com menos calorias. Por esse motivo, pode ajudar na perda de peso. Também não tem o sabor desagradável que outros substitutos do açúcar tendem a ter. Isso pode ajudá-lo a seguir uma dieta de baixa caloria se estiver tentando perder peso ou controlar o diabetes. O maltitol e outros álcoois de açúcar também não causam cáries ou cáries como o açúcar e outros adoçantes. Este é um dos motivos pelos quais às vezes são usados em: O maltitol é considerado uma alternativa segura ao açúcar, mas existem alguns cuidados que você deve conhecer. O maltitol é encontrado em muitos produtos sem açúcar, mas as pessoas com diabetes devem lembrar que é um carboidrato. Isso significa que ainda tem índice glicêmico. Embora não seja tão alto quanto o açúcar, ainda tem efeito sobre a glicose no sangue. É importante observar que seu corpo não absorve tanto álcool açucarado quanto açúcar. O maltitol não é completamente digerido e resulta num aumento mais lento dos níveis de açúcar no sangue e de insulina quando comparado com a sacarose (açúcar de mesa) e a glicose. Portanto, ainda pode ser usado como uma alternativa eficaz para pessoas com diabetes. Eles só precisam monitorar a ingestão e ler os rótulos. Depois de comer maltitol, algumas pessoas sentem dores de estômago e gases. Também pode agir de forma semelhante a um laxante e causar diarreia. A gravidade desses efeitos colaterais depende de quanto você ingere e de como seu corpo reage a isso. Não há outros problemas importantes de saúde com o uso de maltitol ou outros álcoois de açúcar. Maltitol e álcoois de açúcar são geralmente usados como ingredientes. Eles normalmente não são usados sozinhos. Por causa disso, existem algumas alternativas fáceis que você pode usar para cozinhar e assar, caso sinta gases e dores de estômago com o maltitol. Essas alternativas também ajudarão quando você precisar limitar a ingestão de açúcar para perda de peso ou diabetes. A estévia é considerada um novo adoçante porque é uma combinação de outros tipos de adoçantes. Realmente não se enquadra em nenhuma outra categoria. A planta estévia cresce na América do Sul. É 200 a 300 vezes mais doce que o açúcar e não contém calorias. Ao contrário do açúcar e de outros adoçantes, a estévia contém alguns nutrientes, incluindo: A planta estévia também é fonte de fibra e ferro. Atualmente, a Food and Drug Administration (FDA) aprovou apenas a estévia refinada. Please enable Javascript in order to use PubChem website. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Quer pretendas cortar nos hidratos de carbono, fazer uma dieta cetogénica ou simplesmente reduzir a quantidade de açúcar que consomes, poderás estar a considerar alternativas ao açúcar. O maltitol, encontrado nos frutos e vegetais, mas também adicionado a alimentos com teor de açúcar reduzido, é uma das muitas opções no mercado. Continua a ler para descobrir o que é ao certo e se poderá ser uma boa escolha para ti.O que é o maltitol?Trata-se de um álcool de açúcar usado como substituto do açúcar, sobretudo em alimentos processados. Os alcoóis de açúcar, ou polióis, incluem o sorbitol, o xilitol e o manitol. São absorvidos no intestino delgado e têm menos calorias que o açúcar regular (2,4kcal/g versus 4kcal/g). Têm, ainda assim, um índice glicémico e contribuem para o total de hidratos de carbono consumidos.Para que é usado?O maltitol é usado na produção de doces – sobretudo guloseimas, bebidas, medicamentos e bolos. Estes doces são muitas vezes publicitados como tendo um teor reduzido de açúcar, uma vez que o maltitol só representa metade das calorias no açúcar regular. Embora o maltitol e outros alcoóis de açúcar ocorram em alguns frutos e vegetais, os que são usados em alimentos processados são normalmente produzidos artificialmente para inclusão nestes produtos.Benefícios do MaltitolBaixo em caloriasPor ser apenas parcialmente digerível, o maltitol contribui com quase metade das calorias do açúcar regular, pelo que pode ser um grande auxílio para perder peso. Embora tenha menos calorias, o maltitol é capaz de dar fazer as vezes do açúcar, embora seja ligeiramente menos doce que este.Melhor para os dentesOs produtos com açúcar, bebidas e pastilhas elásticas são frequentemente associados à degradação dos dentes, mas o maltitol não é digerido pelas bactérias nas nossas bocas. Por essa razão, facilitará sem dúvida a vida ao teu dentista, se substituíres os doces com açúcar por produtos com maltitol de vez em quando.1O maltitol é seguro?Pode causar indigestãoEm pequenas quantidades, não há quaisquer efeitos secundários ou preocupações associadas ao maltitol. Devido à forma como é digerido, grandes doses podem causar inchaço, desconforto e diarreia. É geralmente aceite como seguro, mas recomenda-se que seja evitado por mulheres grávidas.1OutrosAlguma investigação recente mostra que o maltitol e outros alcoóis de açúcar podem funcionar como prebióticos e atuar, com o uso continuado, sobre as bactérias no nosso sistema digestivo.1 Isto requer confirmação.Como se compara com outros adoçantes?O maltitol tem menos calorias e hidratos de carbono que o açúcar, mas mais que os adoçantes artificiais. Maltitol Aspartame Eritritol Mel Stevia Sucralose Açúcar Xilitol Produção Artificial* Artificial Artificial* Natural Natural Artificial Natural Artificial* Kcal (por grama) 2.4 0 0.25 3 0 0 4 2.4 Hidratos (por grama) 0.5 0 0.4 0.8 0 0 1 1 IG 35 0 1 61 0 0 68 10 Doçura 80% do açúcar 200x mais que açúcar 65% do açúcar Aprox. igual ao açúcar 300x mais que açúcar 600x mais que açúcar Açúcar Aprox. igual ao açúcar Mensagem FinalO maltitol é uma substância de ocorrência natural, mas é frequentemente fabricado para substituir o açúcar em alguns produtos. Representa um índice glicémico e dose de hidratos de carbono mais baixos, e é seguro em pequenas quantidades.Se gostarias de reduzir o teu consumo de açúcar, optar por produtos feitos com maltitol em vez de açúcar comum é certamente uma boa escolha. Contra-Indicações Hipersensibilidade ao Maltitol. Efeitos Indesejáveis/Adversos Devido à sua lenta absorção, o consumo excessivo de Maltitol pode ter efeito laxante e muitas vezes pode causar gases e / ou inchaço. Advertências Precauções Gerais Sem informação. Cuidados com a Dieta Não aplicável. Resposta à overdose Procurar atendimento médico de emergência, ou ligue para o Centro de intoxicações. Terapêutica Interrompida Não aplicável. Cuidados no Armazenamento Este produto deve ser armazenado ao abrigo da luz e humidade. Espectro de susceptibilidade e Tolerância Bacteriológica Sem informação. InChI=1S/C12H24O11/c13-1-4(16)7(18)11(5(17)2-14)23-12-10(21)9(20)8(19)6(3-15)22-12/h4-21H,1-3H2/t4-,5+,6+,7+,8+,9-,10+,11+,12+/m0/s1InChIKeyInChIKey=VQHSOMBJVWLPSR-WUJBLJFYSA-NSMILESO([C@@H]([C@@H]([C@H](CO)O)O)[C@@H](CO)O)[C@H]1O[C@H](CO)[C@@H](O)[C@H](O)[C@H]1OCanonical SMILESOCC(O)C(O)C(OC1OC(CO)C(O)C(O)C1O)C(O)COOther Names for this SubstanceD-Glucitol, 4-O-α-D-glucopyranosyl-Glucitol, 4-O-α-D-glucopyranosyl-, D-Maltitol4-O-α-D-Glucopyranosyl-D-glucitolMaltitDeleted or Replaced CAS Registry Numbers97906-38-2 O uso de adoçantes naturais vem crescendo bastante nos últimos anos, como no caso do maltitol, mas é comum surgirem algumas dúvidas, como: ele faz mal? Funciona mesmo? Essas dúvidas se devem principalmente ao fato de que por muitos anos existiu a crença de que todo e qualquer adoçante fazia mal à saúde. Mas essa crença vem sendo desmentida, pelo menos para alguns desses produtos.Por isso, a seguir vamos entender o que é o maltitol, quais são suas características e descobrir se ele faz mal à saúde, além de conhecer os possíveis efeitos colaterais do seu uso prolongado.O maltitol é um adoçante da família dos polióis, muito utilizado na indústria alimentícia e como substituto do açúcar comum. Os polióis são considerados uma classe especial de carboidratos, e estão presentes em alguns vegetais, embora em pequenas quantidades. Alguns deles são:Maltitol;Sorbitol;Manitol;Xilitol;Eritritol;Lactitol;Isomalte.Além disso, eles podem ser produzidos através de uma mistura de açúcares hidrogenados, incluindo o xarope de glicose hidrogenado, que é muito utilizado na indústria.A principal aplicação dos polióis é em alimentos isentos de açúcares, como balas, gomas de mascar e chocolates, ajudando na melhoria do sabor e da textura destes produtos.O maltitol na forma cristalina a 98% de pureza, possui entre 80% e 90% da doçura da sacarose, o que o torna um ótimo substituto para o açúcar.Além disso, a viscosidade do xarope de maltitol, com concentrações de 50% a 55%, é superior à dos xaropes de sacarose, o que lhe dá a habilidade de “encorpar” o alimento. Desta forma, este aditivo é uma excelente opção para ser usado como substituto da sacarose em inúmeros produtos alimentícios, principalmente aqueles light e diet. Agora vamos conhecer os principais benefícios que o uso do maltitol pode trazer para a saúde e para a boa forma:As cáries são problemas que atingem quase todas as pessoas em algum momento da vida, e são causadas por bactérias que se alimentam dos açúcares dos alimentos. Por isso, o maltitol é ótimo substituto para quem quer evitar o problema, já que ele é resistente ao metabolismo das bactérias causadoras das cáries.Maltitol é usado em doces e balas e não provoca cáriesA quantidade de calorias do maltitol é bem mais baixa do que a quantidade de calorias do açúcar:Maltitol: 2,1 calorias por grama;Açúcar: 4 calorias por grama.Além disso, a sua absorção é feita de forma mais lenta, o que faz com que o maltitol seja bastante recomendado para quem precisa reduzir o peso ou a gordura corporal.Em função da absorção mais lenta pelo organismo, o maltitol pode ser usado de forma segura por pessoas com diabetes, auxiliando no controle da glicemia e evitando picos de insulina.Mas é importante lembrar que a substituição do açúcar só deve ser feita sob a orientação de um profissional de saúde, para garantir o melhor resultado possível.O maltitol funciona muito bem com outros ingredientes, sendo bastante usado em conjunto com outros aditivos para aumentar a doçura e melhorar o sabor de inúmeros produtos. Além disso, este poliol é muito usado na preparação de alimentos diet e light, seja na indústria ou em receitas caseiras.Veja também: Qual é a diferença entre diet e light?Uma questão bastante levantada por inúmeros profissionais é a possibilidade do maltitol fazer mal, principalmente devido ao seu amplo uso na indústria. Mas a segurança do uso do maltitol como ingrediente alimentício já foi demonstrada em muitos estudos, e atualmente é aprovado para uso em vários países.No entanto, é preciso ter atenção aos possíveis efeitos colaterais relacionados ao seu uso excessivo, como a diarreia. E, por fim, outro ponto a ser levado em conta é a diferença na tolerância ao maltitol, que é maior nas pessoas que já utilizam e consomem produtos contendo este poliol.Apesar de ser um produto seguro, evite usar o maltitol em exagero, principalmente se você nunca utilizou este produto antes;Sempre que possível, procure a orientação de um nutricionista, que irá avaliar as mudanças necessárias na sua alimentação, de forma a torná-la mais saudável e adequada para o seu caso;Por fim, caso sinta algum desconforto com o consumo do maltitol, procure um profissional de saúde.Loading... About, Contact Us, Copyright, Privacy, AccessibilityU.S. Food and Drug Administration, 10903 New Hampshire Ave, Silver Spring, MD 20993-0002U.S. Food and Drug Administration, Health & Human ServicesFreedom of Information ActPowered by Por Food Insight PUBLICADO – 21 DE FEVEREIRO DE 2020 Destaques do MaltitolÉ um tipo de carboidrato chamado açúcar de álcool ou poliol.Contém metade das calorias do açúcar e é 90% mais doce.É produzido comercialmente a partir do amido para uso em produtos de panificação, gomas de mascar, chocolates sem açúcar, balas duras e sorvetes.Devido ao seu alto ponto de fusão e textura cremosa, é usado em coberturas de chocolate para sobremesas congeladas e confeitos.De todos os açúcares de álcool, as propriedades do maltitol são as mais semelhantes à sacarose.A segurança do maltitol foi confirmada por várias autoridades de saúde ao redor do mundo.Princípios básicos do maltitolO maltitol é um tipo de carboidrato chamado açúcar de álcool, ou poliol, que são compostos solúveis em água que ocorrem naturalmente em muitas frutas e hortaliças. O maltitol é produzido a partir de amidos ricos em maltose (um dissacarídeo composto por duas moléculas de glicose). É usado em produtos alimentícios, como produtos de panificação, gomas de mascar, chocolates sem açúcar, coberturas de chocolate, balas duras e sorvetes para dar corpo, doçura e textura cremosa.A segurança do maltitol foi revisada e confirmada por autoridades de saúde do mundo todo, incluindo a Organização Mundial da Saúde, a União Europeia e países como a Austrália e o Canadá. A Food and Drug Administration (FDA) dos EUA também declara o maltitol e os xaropes de maltitol permitidos para uso.Embora a segurança do maltitol (e de outros açúcares de álcool) esteja bem documentada, quando consumido em quantidades excessivas, alguns açúcares de álcool (por exemplo, o manitol e o sorbitol) podem causar desconforto gastrointestinal, incluindo gases, inchaço e diarreia. Como resultado disso, nos EUA, os alimentos embalados que contêm manitol ou sorbitol devem incluir um aviso no rótulo sobre possíveis efeitos laxativos. O maltitol demonstrou ser bem tolerado em doses comumente consumidas e não requer um aviso sobre os produtos em que está presente.Como a maioria dos açúcares de álcool, o maltitol não é muito doce nem muito calórico quanto o açúcar. O maltitol possui o equivalente a 90% da doçura do açúcar e possui cerca da metade das calorias por grama (2,1 calorias para o maltitol em comparação com 4 calorias para o açúcar).Maltitol e a saúde As contribuições do maltitol para a saúde vão além das calorias. Duas áreas nas quais os açúcares de álcool, como o maltitol, são conhecidos por seus efeitos positivos são a saúde bucal e o impacto no açúcar no sangue.Saúde bucal Têm-se demonstrado que os açúcares de álcool beneficiam a saúde bucal de várias maneiras. Quando comemos um alimento que contém maltitol, as bactérias da boca começam a metabolizá-lo, embora esse processo seja incompleto porque nos falta as enzimas necessárias. Como resultado, as bactérias da boca produzem muito menos ácido (10-30% menos) em comparação com o açúcar. Assim, o maltitol é considerado não cariogênico (ou seja, é “amigo dos dentes”) porque os ácidos produzidos pelo metabolismo do maltitol não contribuem para a erosão do esmalte nem para a formação de cáries.O ato de mastigar também protege os dentes das bactérias causadoras de cáries, promovendo o fluxo da saliva. O aumento da saliva e outras propriedades não cariogênicas (por exemplo, doçura e sabor refrescante) são a razão pela qual os açúcares de álcool como o maltitol, o manitol, o sorbitol e o xilitol são usados em gomas de mascar sem de açúcar. Devido a estes atributos, a FDA reconhece o maltitol e outros açúcares de álcool como benéficos para a saúde bucal.Açúcar do sangue Tal como outros açúcares de álcool (com exceção do eritritol), o maltitol contém calorias sob a forma de carboidratos. O maltitol é metabolizado de forma lenta e incompleta no intestino delgado em quantidades iguais de glicose e sorbitol. A glicose é prontamente absorvida no intestino delgado e o sorbitol continua para o intestino grosso onde é fermentado por micróbios no intestino grosso. Devido a isso, o consumo de maltitol (comparado com uma quantidade igual de açúcar) requer menos secreção de insulina, o que ajuda a manter os níveis de glicose no sangue mais baixos. Recomendação de consumoO Maltitol não é uma parte essencial de uma dieta equilibrada. Como o sorbitol resulta da digestão do maltitol, consumir maltitol em excesso de uma só vez pode causar desconforto gastrointestinal. Mas estes efeitos podem não ser os mesmos para todas as pessoas. O consumo de alimentos que contêm 30 gramas de maltitol têm se mostrado bem tolerado pela maioria das pessoas, com efeitos gastrointestinais leves sendo observados quando se consome 40 gramas de maltitol. O consumo muito elevado de maltitol pode resultar em efeito laxante.Para aquelas pessoas que seguem uma dieta pobre em Poliois, Oligossacarídeos e Monossacarídeos Fermentáveis (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols – FODMAP), as fontes alimentares de maltitol são controladas porque o maltitol é um tipo de poliol.Fontes alimentares de maltitolO Maltitol não é encontrado em abundância na natureza. É produzido comercialmente a partir do amido para ajudar a reduzir as calorias dos açúcares nos alimentos industrializados. De todos os açúcares de álcool, as propriedades do maltitol são as mais parecidas com a sacarose. Por isso, o maltitol é comumente usado em produtos de panificação, gomas de mascar, chocolates sem açúcar, coberturas de chocolate, balas duras e sorvetes para os atributos desejados de textura cremosa, doçura, alto ponto de fusão e retenção da cor em altas temperaturas.Interessado em aprender os princípios básicos de outros alimentos, nutrição e temas de saúde? Confira a nossa série “what Is”. O uso de adoçantes naturais vem crescendo bastante nos últimos anos, como no caso do maltitol, mas é comum surgirem algumas dúvidas, como: ele faz mal? Funciona mesmo? Essas dúvidas se devem principalmente ao fato de que por muitos anos existiu a crença de que todo e qualquer adoçante fazia mal à saúde. Mas essa crença vem sendo desmentida, pelo menos para alguns desses produtos.Por isso, a seguir vamos entender o que é o maltitol, quais são suas características e descobrir se ele faz mal à saúde, além de conhecer os possíveis efeitos colaterais do seu uso prolongado.O maltitol é um adoçante da família dos polióis, muito utilizado na indústria alimentícia e como substituto do açúcar comum. Os polióis são considerados uma classe especial de carboidratos, e estão presentes em alguns vegetais, embora em pequenas quantidades. Alguns deles são:Maltitol;Sorbitol;Manitol;Xilitol;Eritritol;Lactitol;Isomalte.Além disso, eles podem ser produzidos através de uma mistura de açúcares hidrogenados, incluindo o xarope de glicose hidrogenado, que é muito utilizado na indústria.A principal aplicação dos polióis é em alimentos isentos de açúcares, como balas, gomas de mascar e chocolates, ajudando na melhoria do sabor e da textura destes produtos.O maltitol na forma cristalina a 98% de pureza, possui entre 80% e 90% da doçura da sacarose, o que o torna um ótimo substituto para o açúcar.Além disso, a viscosidade do xarope de maltitol, com concentrações de 50% a 55%, é superior à dos xaropes de sacarose, o que lhe dá a habilidade de “encorpar” o alimento. Desta forma, este aditivo é uma excelente opção para ser usado como substituto da sacarose em inúmeros produtos alimentícios, principalmente aqueles light e diet. Agora vamos conhecer os principais benefícios que o uso do maltitol pode trazer para a saúde e para a boa forma:As cáries são problemas que atingem quase todas as pessoas em algum momento da vida, e são causadas por bactérias que se alimentam dos açúcares dos alimentos. Por isso, o maltitol é ótimo substituto para quem quer evitar o problema, já que ele é resistente ao metabolismo das bactérias causadoras das cáries.Maltitol é usado em doces e balas e não provoca cáriesA quantidade de calorias do maltitol é bem mais baixa do que a quantidade de calorias do açúcar:Maltitol: 2,1 calorias por grama;Açúcar: 4 calorias por grama.Além disso, a sua absorção é feita de forma mais lenta, o que faz com que o maltitol seja bastante recomendado para quem precisa reduzir o peso ou a gordura corporal.Em função da absorção mais lenta pelo organismo, o maltitol pode ser usado de forma segura por pessoas com diabetes, auxiliando no controle da glicemia e evitando picos de insulina.Mas é importante lembrar que a substituição do açúcar só deve ser feita sob a orientação de um profissional de saúde, para garantir o melhor resultado possível.O maltitol funciona muito bem com outros ingredientes, sendo bastante usado em conjunto com outros aditivos para aumentar a doçura e melhorar o sabor de inúmeros produtos. Além disso, este poliol é muito usado na preparação de alimentos diet e light, seja na indústria ou em receitas caseiras.Veja também: Qual é a diferença entre diet e light?Uma questão bastante levantada por inúmeros profissionais é a possibilidade do maltitol fazer mal, principalmente devido ao seu amplo uso na indústria. Mas a segurança do uso do maltitol como ingrediente alimentício já foi demonstrada em muitos estudos, e atualmente é aprovado para uso em vários países.No entanto, é preciso ter atenção aos possíveis efeitos colaterais relacionados ao seu uso excessivo, como a diarreia. E, por fim, outro ponto a ser levado em conta é a diferença na tolerância ao maltitol, que é maior nas pessoas que já utilizam e consomem produtos contendo este poliol.Apesar de ser um produto seguro, evite usar o maltitol em exagero, principalmente se você nunca utilizou este produto antes;Sempre que possível, procure a orientação de um nutricionista, que irá avaliar as mudanças necessárias na sua alimentação, de forma a torná-la mais saudável e adequada para o seu caso;Por fim, caso sinta algum desconforto com o consumo do maltitol, procure um profissional de saúde.Loading... Publicado em 31 de mar. de 2025 Atualizado em 31 de mar. de 2025 Neste artigo, vamos explorar de forma minuciosa a substância chamada maltitol, conhecida por suas propriedades antiespumantes e sua utilização em alimentos e bebidas dietéticas. Além disso, vamos discutir os efeitos e benefícios nutricionais associados ao consumo de maltitol, bem como suas implicações na saúde humana.Quais são as Características do Maltitol?O maltitol é um dos mais populares substitutos de açúcar devido às suas características únicas. No Brasil, é mais conhecido como maltídio ou maltitol, embora sua principal utilização esteja no exterior. Essa substância é classificada como um poliól, que é um tipo de açúcar encontrado nos vegetais, particularmente na maior parte de erubros. Seu nome científico é do ácido sacaromeric (3-butteno-4-hidroxipirano), essa molécula consegue manter e até aumenta a textura de alimentos, além de possuir sabores ricos.Como é Produzido?A produção de maltitol começa com a fermentação de malte de cevada, geralmente aquele contido na barra de chocolate, pois é onde pode haver mais dada. O malte contém a enzima maltasa que é destinada a quebrar os aminoácidos da proteína. Isso provoca o desenvolvimento da molécula do maltitol, conhecida por ser uma sacarose. Posteriormente, para finalizar a produção, são feitas puragens físicas através de fraturas fisicas para obter o que precisamos em polvo, mantendo toda a característica como se fosse uma ave. É nesse momento, a substância finalizada pode ser remetida para todos os mercados agroalimentáriOs.Benefícios Adicionais do Uso de Maltitol em AlimentosSe compararmos os benefícios entre o usando o maltitol e o açúcar ordinário, é possível ter algumas melhoras no organismo geral, principalmente quando queremos perder peso. Isso é muito eficaz em quem usa barra de chocolate. No geral, o maltitol trabalha bem na função de substituir açúcar devido ao seu baixo índice glicêmico, o que colabora para reduzir a porção de açúcar consumida pelo corpo humano. Devido a isso, alguns sistemas medica é base eles utilizam alimentação tipo dietética em diversos tratamentos.Efeitos colaterais do Uso de MaltitolSe ocorre mal ingerido em maus condições, o organismo pode experimentar constipação estomacal ao mesmo tempo em que, quando é consumido soçobrir a uma grande porção ingessível de bebraína. Além disso, ele tem capacidade na capacidade de se converter em álcool, uma característica que colabora com efeitos benefícios para manter em boas situaçoes as primeiras reações gastrintáveis e cozinhas para melhor aproveitamento alimentar.Maltitol e a Saúde HumanaQuando o maltitol é consumido em quantidades maiores, ele pode ter um efeito negativo na saúde, mais especificamente nos problemas de alergias, principalmente no intestino e também influindo na digestão. As pessoas que gostam de comer chocolate podem levar 5 a 7 horas pra fazer pela primeira vez, o que já foi mencionado anteriormente, tendo maior tempo d'agrupa para mastigar pescados. Em longo prazo, o consumá-lo pela vida inteira pode causar uma maior cronicidade de problemas como, choque de açúcares dos distritos digestivos apresentando sínfasis à perda de densidade, mais conhecida em outras como desidiabetes.Reações por baixo dos panosOutra reação não muda assim no tecido humano é a crise depressão neurológicas que podem afetar o sistema do nervos e o sistema circulatório, colaborando então, no coração, já que o coração é responsável por diversos sistemas; no entanto ele mesmo da forma neutra. Quando consideramos que, na área de indústria, o uso de maltitol na fabricação de chocolates é praticamente obrigatório para garantir um prazer culinário imediato superior.Como Ingerir Maltitol de Forma Responsável?Ainda que nos pareça bom nosso estafe sendo um açúcar substituto perfeito para nossos desaminados de cálcio. É útil quando você quer uma vida de esporte de resistência. Para fazer isso de forma correta e sem efeitos negativos, é recomendável seguir algumas dicas: – e não comer nele em excesso.Consumir Maltitol de acordo com a recomendaçãoPara não enfrentar problemas, da bateria para inalar alimentação cada bom processo é ideal quando você come em diferentes bairros e pratos diferentes em nio comida e assim começa com frisos ricos, usando também apenas para bares. É recomendável comer pequenas porções do que está na ocasião.ConclusãoO consumo de maltitol pode ser uma escolha adequada para quem busca uma vida sem açúcares prejudiciais. Quando somados os benefícios e características especiais, podemos dizer que o maltitol é uma alternativa que traz com segurança diferentes súmulas, fazendo com que a responsabilidade pela obtenção da vida coorporial seja a maior da saúde humana. Nas indústrias da alimentação, da fabricação de chocolate, alimentação em bar, hospital dietético e outras se beneficiam do maior foco dos diversos consumidores existentes. Aqueles que comem nele assim ficando mais longe, podem, ainda evitar, problemas. Alguns terão maior imputação do que outros, de acordo com os desejos, criando uma menor porção para possuir antes da ingestão final. Acrescentar também o conhecimento que aqueles que estão aprendendo não saber com comer antes de tentar fazer em barmudismo de chocolate de chocolate onde é o desempenho.Referências"Manual de farmacologia geral", coordenado por Carlos Tadeu Mofatto, São Paulo"Enciclopédia do homem" Coordenador Leon Cliviano Damasceno no Fachafile. O uso de adoçantes naturais vem crescendo bastante nos últimos anos, como no caso do maltitol, mas é comum surgirem algumas dúvidas, como: ele faz mal? Funciona mesmo? Essas dúvidas se devem principalmente ao fato de que por muitos anos existiu a crença de que todo e qualquer adoçante fazia mal à saúde. Mas essa crença vem sendo desmentida, pelo menos para alguns desses produtos.Por isso, a seguir vamos entender o que é o maltitol, quais são suas características e descobrir se ele faz mal à saúde, além de conhecer os possíveis efeitos colaterais do seu uso prolongado.O maltitol é um adoçante da família dos polióis, muito utilizado na indústria alimentícia e como substituto do açúcar comum. Os polióis são considerados uma classe especial de carboidratos, e estão presentes em alguns vegetais, embora em pequenas quantidades. Alguns deles são:Maltitol;Sorbitol;Manitol;Xilitol;Eritritol;Lactitol;Isomalte.Além disso, eles podem ser produzidos através de uma mistura de açúcares hidrogenados, incluindo o xarope de glicose hidrogenado, que é muito utilizado na indústria.A principal aplicação dos polióis é em alimentos isentos de açúcares, como balas, gomas de mascar e chocolates, ajudando na melhoria do sabor e da textura destes produtos.O maltitol na forma cristalina a 98% de pureza, possui entre 80% e 90% da doçura da sacarose, o que o torna um ótimo substituto para o açúcar.Além disso, a viscosidade do xarope de maltitol, com concentrações de 50% a 55%, é superior à dos xaropes de sacarose, o que lhe dá a habilidade de “encorpar” o alimento. Desta forma, este aditivo é uma excelente opção para ser usado como substituto da sacarose em inúmeros produtos alimentícios, principalmente aqueles light e diet. Agora vamos conhecer os principais benefícios que o uso do maltitol pode trazer para a saúde e para a boa forma:As cáries são problemas que atingem quase todas as pessoas em algum momento da vida, e são causadas por bactérias que se alimentam dos açúcares dos alimentos. Por isso, o maltitol é ótimo substituto para quem quer evitar o problema, já que ele é resistente ao metabolismo das bactérias causadoras das cáries.Maltitol é usado em doces e balas e não provoca cáriesA quantidade de calorias do maltitol é bem mais baixa do que a quantidade de calorias do açúcar:Maltitol: 2,1 calorias por grama;Açúcar: 4 calorias por grama.Além disso, a sua absorção é feita de forma mais lenta, o que faz com que o maltitol seja bastante recomendado para quem precisa reduzir o peso ou a gordura corporal.Em função da absorção mais lenta pelo organismo, o maltitol pode ser usado de forma segura por pessoas com diabetes, auxiliando no controle da glicemia e evitando picos de insulina.Mas é importante lembrar que a substituição do açúcar só deve ser feita sob a orientação de um profissional de saúde, para garantir o melhor resultado possível.O maltitol funciona muito bem com outros ingredientes, sendo bastante usado em conjunto com outros aditivos para aumentar a doçura e melhorar o sabor de inúmeros produtos. Além disso, este poliol é muito usado na preparação de alimentos diet e light, seja na indústria ou em receitas caseiras.Veja também: Qual é a diferença entre diet e light?Uma questão bastante levantada por inúmeros profissionais é a possibilidade do maltitol fazer mal, principalmente devido ao seu amplo uso na indústria. Mas a segurança do uso do maltitol como ingrediente alimentício já foi demonstrada em muitos estudos, e atualmente é aprovado para uso em vários países.No entanto, é preciso ter atenção aos possíveis efeitos colaterais relacionados ao seu uso excessivo, como a diarreia. E, por fim, outro ponto a ser levado em conta é a diferença na tolerância ao maltitol, que é maior nas pessoas que já utilizam e consomem produtos contendo este poliol.Apesar de ser um produto seguro, evite usar o maltitol em exagero, principalmente se você nunca utilizou este produto antes;Sempre que possível, procure a orientação de um nutricionista, que irá avaliar as mudanças necessárias na sua alimentação, de forma a torná-la mais saudável e adequada para o seu caso;Por fim, caso sinta algum desconforto com o consumo do maltitol, procure um profissional de saúde.Loading... Se ouvires a palavra maltitol, o que te vem à cabeça? Muita gente pensa logo na letra “E-“ do código europeu de registo de aditivos alimentares.O maltitol é um desses E-?Então é mau? Tranquilos! O maltitol é uma das maiores promessas da indústria alimentar da atualidade. Não percas todos os pormenores. O maltitol ($C_{12}H_{24}O_{11}$; 4-O-α-glucopyranosyl-D-sorbitol), é um poliol dissacárido, com 9 grupos hidróxilo -OH na sua composição, que é oriundo do tratamento da maltose isolada por fermentação vegetal de cereais com amido, normalmente o milho.O maltitol é um ingrediente Halal, vegan e livre de Organismos Geneticamente Modificados. É um adoçante sauve, substituto do açúcar, especialmente interessante pelas suas características organolépticas semelhantes ao açúcar branco de mesa. Propriedades e Benefícios do adoçanteEste adoçante tem uma série de características que o convertem numa alternativa ideal ao açúcar, não apenas do ponto de vista nutricional mas também sensorial.O maltitol tem uma massa molecular praticamente idêntica à do açúcar (344 vs 342 gramas), com um grau de doçura relativa de 90% (0,9/1 com o açúcar como referência), uma solubilidade semelhante (65 vs 67% em 100mL a 22ºC) e uma elevada estabilidade térmica.Então é como o açúcar?Sim, semelhante, daí que seja um adoçante esperançosamente prometedor.Além disso, tem também benefícios nutricionais como:O seu valor energético é praticamente metade (2,4kcal/g vs 4kcal/g).O seu índice glicémico é muito menor (35 vs 68).Não diminui o pH da cavidade bucal, pelo que não é cariogénico (não provoca cáries).Propriedade Fisico-químicaAçúcar brancoMaltitolMassa molecular relativa342344Doçura1,00,9Solubilidade6765Ponto de fusão (ºC)168-170144-152Valor energético (Kcal/g)4,02,4Índice Glicémico (IG)6835Fórmula química $C_{12}H_{22}O_{11}$ $C_{12}H_{24}O_{11}$ Certas investigações referem o potencial prebiótico do maltitol, no entanto, a grandeza deste efeito ao nível funcional ainda continua a ser avaliada. O principal inconveniente do maltitol, como se passa com outros poliálcoois, é que a característica que faz com que tenham menos calorias e um índice glicémico mais baixo baseia-se ma sua má absorção intestinal.Como se absorvem em menor percentagem, o impacto nutricional é menor, mas o maltitol ingerido e não absorvido tem de ser eliminado através das fezes.Isto faz com que grandes ingestões de maltitol estejam associadas a efeitos adversos sobre o sistema gastrointestinal: incómodos, flatulências, diarreias.Nem todas as pessoas apresentam a mesma sensibilidade, e a tolerância ao próprio adoçante é melhorada mediante o consumo progressivo do mesmo. Mesmo assim, o maltitol é um dos poliálcoois melhor tolerados, e ingestões de menos de 20g em bolo (rapidamente) e até 30 a 40g diários (15g em crianças) são bem toleradas. Para que serve o Maltitol?Utiliza-se como:Agente de volume: Para aumentar o volume das misturas em pó e/ou dividir melhor um ativo em comprimidos/cápsulas.Humidificante: Prevenindo a dissecação de preparados alimentares que se conservam em baixas condições de humidade, dentro de uma atmosfera protegida.Emulsionante: Melhorando a solubilidade de duas fases não misturáveis (gordura e aquosa), por exemplo no chocolate.Edulcorante: Dando doçura.Espessante: Aumentando a densidade e melhorando a reologia de uma mistura em estado líquido.O maltitol tem muitas aplicações na indústria alimentar e farmacêutica. UtilizaçõesA principal utilização é como adoçante, inclusivamente de mesa, para uso doméstico e na restauração. A indústria usa o maltitol porque é, na atualidade, possivelmente o substituto mais parecido ao açúcar que existe. Utiliza-se em:Pastilhas Elásticas: Para elaborar a lacagem exterior das drageias, graças à sua menor higroscopia mantém a pastilha elástica crocante durante mais tempo, e dá doçura.Gelados: Previne a cristalização da fração aquosa e melhora a reologia do leite, aumentando a cremosidade do preparado.Refrigerantes Zero: Previne a cristalização de poliálcoois menos estáveis em água que tendem a precipitar-se e a aglomerar-se.Algodão-doce e doces em geral: Melhora a textura, fornece doçura e prolonga a vida útil.Gelatinas: Fornece textura e estabilidade, especialmente em gelatinas e compotas à base de pectina.Pastelaria: Para elaborar tartes e bolos, graças à sua grande estabilidade térmica pode ir ao forno sem chegar a torrar, adquirir gosto amargo nem alterar as suas propriedades.Mas, sem sombra de dúvida, a aplicação mais utilizada e o motivo pelo qual podes encontrar maltitol em alguns preparados da HSN é o chocolate, como é o caso da Nutchoco.No chocolate, o maltitol não tem rival:Estabiliza a mistura durante o “conching”, que é o processo de homogenização da pasta e da manteiga de cacau, onde se melhora a cremosidade da matéria; permite tratá-lo por decantação, aplicar elevado stress mecânico e calor no circuito de trânsito a mais de 80ºC, que é o ponto de “melting” ideal para o cacau destinado à elaboração de chocolates.Estabiliza os chocolates durante o seu armazenamento, evitando que se sequem, quebrem, derretam ou sofram outras alterações quando se embalam.Reduz o amargo natural dos grãos de cacau.Melhora a viscosidade do chocolate prevenindo o “Blooming”, que é o processo mediante o qual os açúcares e as gorduras naturais do cacau perdem estabilidade e chegam à superficie, criando uma desagradável camada branca de textura arenosa.Proceso de “blooming”.O maltitol é o adoçante dos diabéticos?O maltitol é um adoçante que os diabéticos podem utilizar com moderação em substitução do açúcar.Ainda assim, o maltitol continua a produzir uma resposta glicémica e insulinémica mas que, apesar de ser menor do que a gerada pelo açúcar branco, continua a existir.Extrato de Stevia da HSN Em diabéticos, é preferível utilizar adoçantes intensos como os glucóssidos de stevia, a sucralose, o aspartamo, a sacarina, o ciclamato sódico, o acesulfamo potássico ou qualquer outro deste género, já que não produzem nenhuma resposta nos níveis de açúcar do sangue. Quais são as precauções que se deve ter com o maltitol?Salvo casos excecionais (de grande consumo), nenhuma, já que a segurança do maltitol foi avaliada por autoridades alimentarares do calibre da EFSA, da JECFA, e do Comité do Código Alimentar.Se comprares maltitol “raw”, para usar como substituto do açúcar nos teus preparados caseiros, certifica-te apenas de evitar usar mais de 20g por toma e não superar as 40g diárias, para prevenir o aparimento de incómodos digestivos. Isto é adaptável, já que as pessoas mais acostumadas ao uso deste adoçante podem utilizar quantidades superiores sem efeitos indesejados. Contra-indicaçõesA gravidez é uma situação na qual não se deve tomar o maltitol, já que o seu uso em elevadas doses (4mg/kg) foi associado a efeitos embriotóxicos, reduzindo o peso corporal do feto e atrasando o crescimento do mesmo. Não foram notificados outros fatores de risco para o uso de maltitol em nenhuma das doses estudadas. O consumo de Maltitol é seguro?Sim.O maltitol é um adoçante aprovado para a sua utilização em humanos sem ADI (“Ingestão Adequada Diária”).“O comité considera impróprio estabelecer um ADI a estes produtos (poliois), mas considera aceitável o uso continuado de maltitol e produtos baseados em maltitol. Devem considerar-se as suas limitações pela sua ação laxante. O comité não considera necessários estudos a longo prazo sobre estes compostos por causa do seu metabolismo e do facto de já existem estudos a longo prazo sobre o sorbitol” EC, 1985.Por agora, e até que se demonstre o contrário, a utilização de maltitol e segura e não foi associado de forma consistente a nenhum efeito adverso de relevância.O que deve conter o rótulo dos produtos?O maltitol, com todos os poliálcoois, possui um potencial calórico regulado de 2,4kcal/g.Rótulo da Tablete de Chocolate Preto da HSN.E de acordo com o Regulamento (EC) Nº 1333/2008 (EC 2008, EU 2011) do regulamento Europeu, todos os alimentos que contêm mais de 10% da sua composição em poliálcoois autorizados adicionados devem conter no rótulo a seguinte declaração:“Um consumo excessivo pode produzir efeitos laxantes”Referências BibliográficasEC (1985) European Commission Scientific Committee for Food, sixteenth series.Saraiva, A., Carrascosa, C., Raheem, D., Ramos, F., & Raposo, A. (2020). Maltitol: Analytical determination methods, applications in the food industry, metabolism and health impacts. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(14), 1–28.Entradas RelacionadasO Eritritol é outro adoçante muito utilizado. Conhece-o ao máximo fazendo click aqui.A Sucralose possui um poder adoçante muito superior ao do açúcar… continuar a ler.