

# Externato Sebastião da Gama

## Projecto Ciência - Viva

### “coisas doces”

#### Procedimento

1. Em 4 tubos de ensaio colocar:
  - 1 ml de licor de Fehling + 1 passa de uva.
  - 1 ml de licor de Fehling.
  - 1 ml de sumo natural+3-5 gotas de licor de Fehling.
  - 1 ml de sumo comercial + 3-5 gotas de licor de Fehling.
2. Agitar os tubos de ensaio sem tapar.
3. Utilizando uma lamparina aquecer durante alguns segundos até à ebulição.
4. Deixar em repouso alguns minutos.

#### Interpretação dos resultados

Se se obtiver um preparado cor de tijolo ou laranja, significa que estamos na presença de açúcares redutores (monossacarídeos e dissacarídeos – frutose e maltose). A cor obtida deve-se a partículas de óxido de cobre (II) resultantes da reacção (oxidação-redução) dos iões  $\text{Cu}^{2+}$  do reagente de Fehling com a glicose e a frutose dos frutos.

**Conclusões:**

Os açúcares , o amido e a celulose são glúcidos (glícidos ou hidratos de carbono) e constituem o “combustível” do corpo humano, a sua fonte de energia, que lhe permite andar, correr, pensar...

Mas na sociedade ocidental, o abuso de açúcares refinados é responsável por muitas mortes: a obesidade e as doenças associadas, como o diabetes tiram anos e qualidade à vida, para não falar das cáries e daquelas estadias no banco do dentista.

Quando pensamos em açúcar ocorre-nos logo uma bela mousse de chocolate ou um grandioso bolo coberto de creme, mas na realidade os glúcidos estão presentes numa enorme variedade de alimentos: frutas, legumes, cereais... e (é triste mas é verdade) os alimentos que contém açúcares refinados são praticamente desnecessários na alimentação, a forma saudável de consumir açúcares consiste em ingeri-los na forma de cereais e fruta.

Por isso toma atenção:

**Limita o consumo de açúcares refinados**