Investigação comparativa de rótulos nutricionais dos enlatados

Na sociedade moderna, caracterizada pelo ritmo acelerado, os trabalhadores, os estudantes ou as donas de casa têm uma vida quotidiana ocupada, em que os enlatados lhes oferecem uma solução rápida para as suas refeições. Hoje em dia, os enlatados podem ser servidos à mesa logo após aquecidos, ou são mesmo prontos-a-comer logo após abertos sem necessitar de cozinhar, o que poupa tempo e garante uma maior conveniência. Aliás, os enlatados têm um prazo de validade mais longo, podendo servir de reservas alimentares em casa. No entanto, são adicionados mais sais, açúcar ou outros condimentos aos enlatados na produção. Nesse sentido, a fim de verificar a composição nutricional dos enlatados, o CC recolheu vários tipos de enlatados prontos-a-comer à venda no mercado local, tendo comparado as informações nutricionais declaradas nos rótulos, para fornecer referências aos consumidores.

Informações relativas às amostras

Foram comparados 20 enlatados, que incluem 5 de sardinha, 3 de *Cirrhinus molitorella*, 3 de cubos de carne de porco picantes, 2 de carne de porco fatiada a estilo de Sichuan, 2 de comida vegetariana, 3 de abalone e 2 de outros tipos, tendo um peso compreendido entre 110 gramas e 285 gramas. Nota-se que 3 enlatados indicam a porção de consumo recomendado no seu rótulo, bem como os 20 enlatados recolhidos custam entre 11,00 e 42,00 patacas.

Comparação da composição nutricional

Calorias

As calorias servem para manter o funcionamento do corpo, o movimento no dia-a-dia e o metabolismo, como a respiração e os batimentos cardíacos exigem o consumo de calorias. O corpo humano obtém calorias dos alimentos, mas, em caso de ingestão de calorias em excesso, não consegue consumir todas as calorias ingeridas, o que levará à acumulação de gorduras no corpo, aumentando assim os riscos de sobrepeso e obesidade. De modo geral, um adulto necessita de 1.500 a 3.000 calorias por dia, em função de idade, sexo e intensidade da actividade física.

Quantas calorias é que se ingerem ao consumir um enlatado inteiro? Os 20 enlatados investigados contêm entre 33 e 517 kcal por 100g, sendo os menos calóricos os de abalone e relativamente mais calóricos os de *Cirrhinus molitorella*. Em caso de cálculo por lata inteira, esses 20 enlatados contêm entre 66,00 e 1.173,59 kcal, sendo o mais calórico "Pearl River Bridge Cirrhinus molitorella frito".

Gorduras trans

As gorduras trans são um tipo de ácidos gordos insaturados produzidos durante a hidrogenação dos óleos vegetais, fazendo aumentar o nível da lipoproteína de baixa densidade (dito "mau" colesterol) e reduzir o nível da lipoproteína de alta densidade (dito "bom" colesterol), o que agrava os riscos de doença coronária. Os Serviços de Saúde de Macau (SS) recomendam que não se ingiram mais de 2 gramas de gorduras trans por dia. Dos 20 enlatados investigados, 3 indicam conter gorduras trans.

Açúcar

Tratando-se de um tipo de hidratos de carbono, o açúcar fornece energia necessária para o corpo humano, mas a ingestão em excesso pode causar sobrepeso e obesidade, tornando maior os riscos de doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Os 20 enlatados investigados contêm, por 100 gramas de peso, 0 a 5,9 gramas de açúcar.

Sódio

O sódio é um electrólito essencial para o corpo humano, sobretudo para a transmissão do impulso nervoso e pela contracção dos músculos. No entanto, o consumo de alimentos de alto sódio a longo prazo pode aumentar os riscos de hipertensão e doenças cardiovasculares. Para os indivíduos portadores de doenças crónicas, nomeadamente os de hipertensão e de doenças renais, o consumo frequente de enlatados pode aumentar a carga física. Os SS recomendam uma ingestão diária de sódio de não superior a 2000 mg para adultos.

Os enlatados contêm um teor de sódio mais elevado, dado que lhes é adicionado muito sal na produção. Quanto teor de sódio é que se ingere, no caso de se consumir um enlatado na íntegra?

Nos 20 enlatados investigados, o teor de sódio ronda entre 280mg e 1.119mg por 100 gramas e entre 500mg e 1.740,18mg por lata, sendo com mais sódio os enlatados de *Cirrhinus molitorella*, de cubos de carne de porco picantes, de carne de porco fatiada a estilo de Sichuan, de comida vegetariana e de abalone.

Conselhos sobre a escolha e o consumo

- Faça compras junto de um estabelecimento de boa reputação. O preço do mesmo produto pode diferir entre lojas, devendo, portanto, comparar preços e aguardar recibos no momento de compra;
- Escolha um produto adequado de especificação correspondente às porções de comida que é capaz de consumir;
- Na escolha, verifique o prazo de validade e a integridade da embalagem, deixando de comprar ou consumir o enlatado que se encontre rasgado, inchado ou gravemente amolgado;
- Consuma o enlatado logo após aberto, e deixe de consumi-lo imediatamente quando descobrir que está com tinta descascada ou com cheiro alheio no momento de o abrir;
- Alguns enlatados podem conter molhos. Neste caso, evite consumir todos os molhos, de maneira a reduzir a ingestão de sódio.

罐頭營養標籤比較調查
Investigação comparativa de rótulos nutricionais dos enlatados

編號[1] N.º[1]	樣本名稱 Designação de amostra	規格(克) Peso (g)	零售價[2] (澳門元) Preço de retalho[2] (Pataca)	包裝標示建議食用分量 Porção de consumo recomendada na embalagem	熱量 Calorias (千卡/整罐) (kcal/lata)	熱量 Calorias (千卡/100克) (kcal/100g)
沙甸魚類 Sardinha						
1	AYAM BRAND Sardines in tomato sauce 雄鷄標蕃茄汁沙丁魚 AYAM BRAND Sardinhas em tomate	215	15.50	---	365.35	169.93[4]
2	Del Monte Sardines in tomato sauce Del Monte Sardinhas em tomate	215	16.00	---	442.90	206.00
3	Red Marubean Brand Sardines in Tomato Sauce 紅圈牌紅圈茄汁沙甸 Red Marubean Brand Sardinhas em tomate	110	12.20	---	143.29	130.26[4]
4	Porthos spiced sardines in olive oil 老人牌辣欖油沙甸魚 Porthos Sardinhas picantes em azeite	125	16.80	---	300.00	240.00
5	THE QUEEN OF THE COAST spiced sardines in vegetable oil 西洋女皇牌辣沙甸魚 THE QUEEN OF THE COAST Sardinhas picantes em óleo vegetal	125	12.50	---	466.25	373.00
鯪魚類 *Cirrhinus molitorella*						
6	Coin Brand fried dace with salted black beans 金錢牌豆豉鯪魚 Coin Cirrhinus molitorella com feijões pretos salgados	184	14.90	---	804.08	437.00
7	Eagle-Coin fried dace with preserved vegetable 鷹金錢梅菜鯪魚 Eagle-Coin Cirrhinus molitorella com vegetais em conserva	184	14.90	---	636.64	346.00
8	Pearl River Bridge fried dace 珠江橋牌鮮炸鯪魚 Pearl River Bridge Cirrhinus molitorella frito	227	27.80	---	1,173.59	517.00
五香肉丁類 Cubos de carne de porco picantes						
9	Greatwall BRAND Spiced Pork Cubes 長城牌五香肉丁 Greatwall BRAND Cubos de carne de porco picantes	142	13.90	---	465.76	328.00
10	GuLong Spiced Pork Cubes 古龍五香肉丁 GuLong Cubos de carne de porco picantes	142	18.50	---	409.30	288.24[4]
11	Narcissus BRAND Spiced Pork Cubes 水仙花牌五香肉丁 Narcissus BRAND Cubos de carne de porco picantes	142	16.30	---	437.36	308.00
回鍋肉類 Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan						
12	MaLing Sliced Pork in Szechuan Style 梅林回鍋肉(豬肉筍片) MaLing Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan	198	14.20	---	459.36	232.00
13	YU PIN KING Sliced Pork in Szechuan Style 御品皇回鍋肉 YU PIN KING Carne de porco fatiada a estilo de Sichuan	198	11.00	2	516.78	261.00
齋菜類 Comida vegetariana						
14	Companion Braised Gluten 良友牌齋鮑魚(麵筋) Companion Glúten braseado	285	16.90	---	700.76	245.88
15	FURN YOU LO HAN CHAI 飯友羅漢齋 FURN YOI LO HAN CHAI (Delícia de Buda)	280	18.50	5	382.68	136.67[5]
鮑魚類 Abalone						
16	IBN Life Concept Abalone in Braised Sauce (6Pcs.) 官燕棧養生薈紅燒鮑魚(6頭) IBN Life Concept Abalones em molho braseado (6 un.)	200	42.00	---	66.00	33.00
17	Lee Kum Kee Abalone in Abalone Sauce 李錦記秘製鮑汁鮑魚 Lee Kum Kee Abalones em molho de abalone	180	36.00	2	74.00	41.11[5]
18	SKY DRAGON Mini Abalone In Oyster Sauce 天龍蠔皇溏心一口鮑 SKY DRAGON Abalones pequenos em molho de ostra	180	21.50	---	95.51	53.06[4]
其他 Outros						
19	HSIN TUNG YANG Stewed Minced Pork Paste 新東陽滷肉燥 HSIN TUNG YANG Carne de porco picada	110	13.90	---	442.20	402.00
20	Yeo's Premium Chicken Curry 楊協成上等咖喱雞 Yeo's Caril de frango	280	20.00	---	453.60	162.00

註：

"---"：未有標示。

[1] 各類罐頭順序按樣本名稱英文名稱字母 A-Z 順序排列。

[2] 不同零售點售價可能會有差異。

[3] 上表的數值按產品原包裝上營養標籤所標示的數值。

[4] 該產品營養標籤中，熱量單位以千焦(kJ)表示，有關數值以1千卡等於4.184千焦(1kcal=4.184kJ)換算所得。

[5] 該產品營養標籤只以每一食用份量標示，有關數值按產品營養標籤標示的數值作轉換。

Notas:

"---": Não indicado.

[1] Em cada categoria, os enlatados são organizados por ordem alfabética.

[2] O preço pode variar entre pontos de venda.

[3] O valor refere-se ao indicado na etiqueta nutricional constante da embalagem original do produto.

營養資料[3] Informações nutricionais[3]				
反式脂肪 Gorduras trans	糖 Açúcar		鈉 Sódio	
(克/100克) (g/100g)	(克/整罐) (g/lata)	(克/100克) (g/100g)	(毫克/整罐) (mg/lata)	(毫克/100克) (mg/100g)
0.00	2.80	1.30	602.00	280.00
0.00	2.80	1.30	608.45	283.00
0.00	1.21	1.10	700.70	637.00
0.00	0.00	0.00	500.00	400.00
0.40	0.00	0.00	620.00	496.00
0.00	2.39	1.30	1,383.68	752.00
0.50	7.36	4.00	1,151.84	626.00
0.00	7.49	3.30	1,064.63	469.00
0.00	5.54	3.90	1,165.82	821.00
0.00	8.38	5.90	1,588.98	1,119.00
0.00	5.25	3.70	1,262.38	889.00
0.00	1.98	1.00	1,449.36	732.00
0.20	3.17	1.60	1,354.32	684.00
0.00	3.36	1.18	1,740.18	610.59
0.00	9.32	3.33[5]	1,647.33	588.33[5]
0.00	4.80	2.40	1,140.00	570.00
0.00	3.80	2.11[5]	1,584.00	880.00[5]
0.00	5.22	2.90	1,526.40	848.00
0.00	4.18	3.80	789.80	718.00
0.00	1.68	0.60	999.60	357.00

[4] Na etiqueta nutricional do produto, as calorias são expressas em kJ, portanto o valor acima apresentado foi calculado através da conversão baseada em 1kcal=4,184kJ.

[5] Na etiqueta nutricional do produto, os valores são indicados por porção, pelo que os valores acima apresentados foram convertidos a partir dos valores indicados na etiqueta.