

“Sal: estratégias para reduzir o seu consumo”



É sabido que a ingestão excessiva de sal, e de alimentos ricos em sal, pode aumentar o risco de desenvolvimento de várias doenças como por exemplo a hipertensão arterial, e outras doenças cardiovasculares, e algumas formas de cancro.

A recomendação diária é de 5 gr, no máximo, o que equivale a uma colher de chá. Todo o sal conta! O sal adicionado às confeções e o sal presente em todos os alimentos, quer no seu estado natural (hortícolas) quer os processados (pão, cereais de pequeno-almoço).

De acordo com vários estudos, os portugueses ingerem o dobro da quantidade recomendada de sal por dia, pelo que é premente conhecer estratégias que ajudem a reduzir a sua ingestão. Eis alguns exemplos:

- Substitua o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias.
- Reduza gradualmente a quantidade de sal que adiciona às confeções – o paladar educa-se facilmente. Por exemplo no caso da sopa, adicione menos de uma colher de chá de sal por cada cinco doses de sopa. Vá reduzindo progressivamente.
- Caso adquira conservas ou enlatados, lave-os muito bem para retirar o excesso de sal, antes de confeccionar ou ingerir.
- Evite alimentos processados ricos em sal: salgadinhos, batatas fritas, presunto, biscoitos salgados, enchidos, produtos salgados... No caso do bacalhau e dos tremoços, demolhe-os muito bem.
- Consulte os rótulos dos alimentos. Prefira aqueles que contêm menos de 0,3 gr por 100 gr ou por 100 ml.
- Evite adicionar diretamente o sal ao prato. Não coloque o saleiro na mesa.

Se não conseguir retirar totalmente o sal da alimentação, prefira o sal iodado, aproveita e contribui para a saúde da tiroide e do sistema nervoso. Por exemplo o défice de iodo pode comprometer o coeficiente de inteligência (QI), em crianças.

Além disso, não esqueça de ingerir as quantidades recomendadas de hortícolas, frutos, cereais integrais e leguminosas para minimizar os efeitos negativos do sal.

Desejo-lhe apetitosas confeções.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para secretaria.porto@adfa.org.pt.

Ana Catarina Silva,
terapeuta formada em
Medicina Tradicional Chinesa pelo Instituto
Português de Naturologia

PUB

5ª
CORRIDA
MONTEPIO

CORREMOS
UNS
PELOS
OUTROS

22 OUT
10H00
ROSSIO TERREIRO
DO PAÇO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
MONTEPIO.ORG

A Corrida Montepio está de volta, aberta a profissionais, amadores e a todos os que gostam de correr e caminhar. Com as vertentes Corrida de 10 km, Caminhada de 5 km e Corrida Pelicas para os mais jovens, os valores angariados revertem a favor da Associação dos Deficientes das Forças Armadas. Inscreva-se e fixe a sua meta.

10KM CORRIDA
5KM CAMINHADA
CRIANÇAS CORRIDA PELICAS

Associação Mutualista
Montepio

ADFA

LISBOA CAMARA MUNICIPAL HMS SPORTS

Montepio Geral Associação Mutualista · IPSS. DGSS n.º 3/81 · NIPC 50076668
Rua Aurea, 219 a 241 · 1100-062 Lisboa