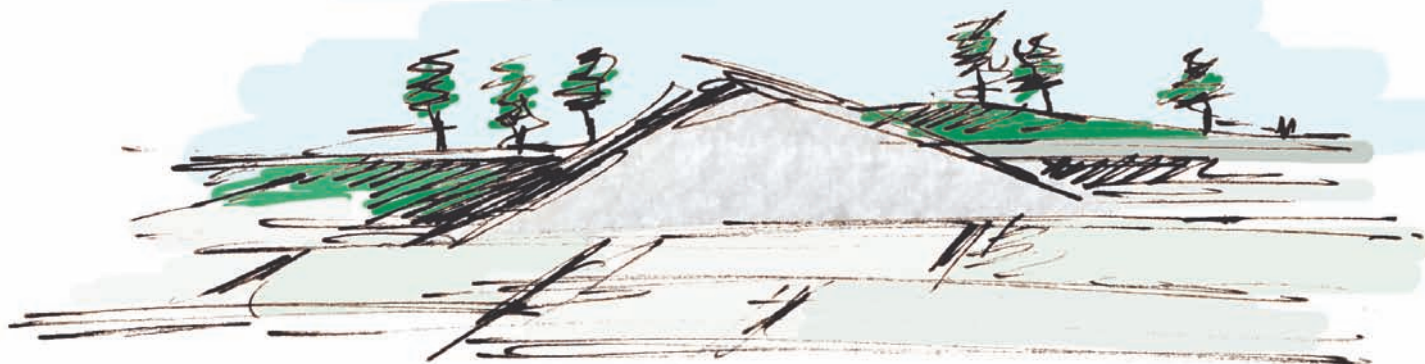
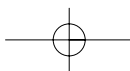
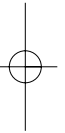
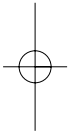
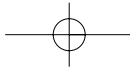


Sal



Princípios para uma Alimentação Saudável



Sal

Colecção: Princípios para uma Alimentação Saudável

Edição:

Direcção Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel. 21 843 05 00 - Fax 21 843 05 30
www.dgs.pt

Autores: Vanessa Candeias; Emília Nunes, Cecília Morais, Manuela Cabral, Pedro Ribeiro da Silva

Ilustrações: Policas

Design Gráfico: Policas Design

Impressão e Acabamento:

Depósito legal:

ISBN: 972-675-142-X

Direcção Geral da Saúde, Lisboa, 2005



SAL

Já desde 2000 a.C. que se usa o sal como forma de preservar carne, peixe, vegetais e para preparar iguarias como azeitonas salgadas que contribuíam de forma importante para uma maior variedade e diversidade da dieta alimentar das populações.

Em muitas religiões, o sal era visto como uma benção, pensando-se até que pudesse espantar os maus espíritos e que estivesse relacionado com a fertilidade. O seu valor era de tal modo reconhecido pelas civilizações que o sal chegou mesmo a ser uma unidade monetária, reconhecendo-se o seu nome na raiz etimológica da palavra “salário”.

O sal ou sal de cozinha, quimicamente designado por cloreto de sódio, é constituído por dois minerais: o sódio e o cloro. Estes dois minerais são essenciais ao normal e saudável funcionamento do nosso organismo, mas as consequências do consumo excessivo, particularmente de sódio, são inúmeras e por isso é essencial fazer um uso parcimonioso deste tempero.

CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL

- ° Aumento do risco do aparecimento de determinados tipos de cancro (ex.: estômago);
- ° Aumento do risco de aparecimento de hipertensão arterial;
- ° Risco aumentado de doenças cardiovasculares;
- ° Sobrecarga do funcionamento renal (há um maior esforço feito pelo rim para excretar o excesso de sódio);
- ° Maior retenção de líquidos pelo organismo, o que implica aumento do peso e contribui para o aparecimento de celulite.



QUE QUANTIDADE DE SAL SE DEVE CONSUMIR POR DIA?

De acordo com um relatório publicado em 2003 pela Organização Mundial da Saúde, o ideal é consumir no máximo 5 gramas de sal (cloreto de sódio) por dia.

Ao contrário do que se possa pensar, a maior parte do sal consumido, no dia a dia, é proveniente não tanto das refeições cozinhadas em casa, mas sim dos alimentos pré-preparados comprados fora de casa.

Mesmo se em casa utiliza pequenas porções de sal para cozinhar e não tem por hábito adicionar sal fino aos pratos confeccionados, se adquire muitos alimentos pré-preparados, já cozinhados ou prontos a comer (ex.: sopas instantâneas, enchidos, fumados, enlatados, caldos de carne, intensificadores de sabor – glutamato monossódico ou bicarbonato de sódio – molhos pré-preparados, manteiga com sal, pizzas, lasanhas, determinadas bolachas, cereais de pequeno almoço, batatas fritas de pacote e outros aperitivos salgados, rissóis, croquetes, etc.) está provavelmente a consumir mais sal do que o recomendado.



SUGESTÕES PRÁTICAS PARA REDUZIR O SEU CONSUMO DIÁRIO DE SAL

- Leia os rótulos dos alimentos que compra e, sempre que mencionado, procure adquirir os que tiverem menor quantidade de sal, habitualmente expresso sob a forma de cloreto de sódio (NaCl);
- Se o alimento que vai adquirir não tiver informação nutricional no rótulo, leia a lista de ingredientes tendo em atenção que ingredientes como o glutamato monossódico e o bicarbonato de sódio acrescentam aos alimentos quantidades significativas de sódio;
- Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confecção dos alimentos;
- Não leve o saleiro para a mesa, assim evita adicionar sal fino aos pratos já cozinhados;
- Substitua o sal usado na confecção dos alimentos por ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão (ver tabela);
- Procure deixar a carne e o peixe a marinar, antes de os confeccionar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal. Deste modo, o sabor e aroma dos temperos adicionados ficarão mais intensos e o resultado final mais saboroso;
- Enriqueça os seus cozinhados adicionando-lhes alimentos coloridos como tomate, cenoura, pimento verde, amarelo, vermelho ou laranja, bróculos, milho, feijão, beringela, couve roxa, beterraba, ananás, laranja, maçã etc. ...

- Evite consumir alimentos com elevado teor em sal, tais como:
 - Produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados (ex.: fiambre, presunto, chouriços, alheiras, bacon);
 - Sopas instantâneas;
 - Caldos concentrados (ex.: caldos de carne, peixe, vegetais, marisco);
 - Intensificadores de sabor como o glutamato monossódico ou bicarbonato de sódio;
 - Rissóis, croquetes, chamuças, bolinhos de bacalhau, panados...
 - Alimentos enlatados;
 - *Ketchup*, maionese, mostarda, molho de soja;
 - Folhados;
 - Determinados tipos de queijo;
 - Refeições congeladas prontas a consumir (ex.: pizzas, lasanhas, bacalhau à Brás, panados de carne, peixe, queijo e/ou fiambre);
 - Margarinas, manteiga e outras gorduras para barrar;
 - Batatas fritas de pacote e outros aperitivos muito salgados;
 - Azeitonas;
 - Águas minerais gaseificadas.





TORNE OS SEUS COZINHADOS MAIS AROMÁTICOS

| Substitua o sal por | Parte mais utilizada | Usos mais comuns em culinária |
|-----------------------------|--|---|
| Aipo | Caules e folhas - fresco | Sopas, caldos de carne, estufados e cozidos de carne |
| Açafrão | Estigma da planta secos e não maduros | Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos |
| Açafrão da terra ou curcuma | Raiz - seca | Pratos com ovos, molhos cremosos, massas, frango, peixes, arroz, pães |
| Açafrão espanhol | Botão - seco | Arroz, <i>paella</i> , <i>risotos</i> , peixes, frutos do mar, pães |
| Alcaparra | Botão floral - seco | Saladas, carnes diversas, molhos, peixes, pizzas |
| Alcarávia ou kummel | Semente | Carnes, assados, sopas de legumes, saladas, marinadas, patês |
| Alecrim | Caule e folhas - seco | Marinadas, coelho, aves e carne de porco grelhados, aromatizante de água para a cozedura de massa ou arroz |
| Alho | Bolbo | Muito vasto, desde sopas de legumes, estufados, assados, cru em molhos como o molho verde, etc. ... |
| Anis ou erva-doce | Sementes | Tortas, peixes, ensopados, queijos, massas, purés, carnes |
| Cardamomo | Vagem | Sopas, molhos, alguns pratos de carne e peixe |
| Caril | Em pó | Peixe, moluscos, molhos, aves, ovos, arroz, massas, estufados |
| Cebola | Bolbo | Muito vasto, cozidos, grelhados, assados no forno, estufados, carnes, peixes, saladas, legumes, feijão, molhos |
| Cebolinho | Folhas - fresco, seco | Saladas, pratos de ovos, queijo |
| Cerefólio | Folhas - fresco | Saladas, molhos, sopas |
| Coentro | Folhas, grão | Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, marinadas |
| Colorau ou pimentão | Polpa do pimento doce maduro reduzido a pó | Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe |
| Cominho | Grãos | Carnes de porco, estufados |
| Cravinho ou cravo-da-índia | Botões da flor depois de secos | Muito vasto, caldo de carne, feijão, marinadas, molhos com vinho, cerveja e vinagres |
| Estragão | Folhas ou raminhos - fresco ou seco | Saladas, aves, molhos, conservas, aromatizar vinagres |
| Funcho bravo | Sementes, caules e folhas – fresco ou seco | Peixe (especialmente no grelhado), caldo para cozer peixe |
| Gengibre | Rizomas da planta | Estufados, cozinha chinesa, inglesa e indiana, sopas de peixe |

| Substitua o sal por | Parte mais utilizada | Usos mais comuns em culinária |
|-----------------------|-------------------------------------|--|
| Gergelim | Semente | Torradas, canapés, saladas e arroz |
| Louro | Folhas - seco | Muito vasto, estufados, assados no forno, arroz, massas |
| Manjeriço ou basilico | Folhas - fresco ou seco | Carnes, peixes, sopas, massas, estufados, cozinhados com tomate |
| Manjerona | Folhas - fresca ou seca | Pizza, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados, peixe assado |
| Mostarda | Grãos inteiros ou reduzidos a pó | Marinadas, massas |
| Noz moscada | Grãos | Muito vasto, molho béchamel, puré de batata, carnes, marinadas, estufados |
| Orégão | Folhas ou raminhos - seco | Saladas, pizzas, molho de tomate, estufados de carne, pratos de peixe, azeitonas, massas |
| Paprika | Pimento maduro seco e reduzido a pó | Mistura de especiarias, molhos, estufados, sopas, pratos de carne |



| Substitua o sal por | Parte mais utilizada | Usos mais comuns em culinária |
|---------------------|--------------------------|---|
| Pimenta | Grãos | Muito vasto, pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias |
| Pimenta de Caiena | Fruto seco reduzido a pó | Sopas, guisados, peixe, marisco, molhos frios |
| Pimenta da Jamaica | Fruto seco - grãos | Carnes picadas, estufados |
| Piripiri | Fruto - fresco ou seco | Muito vasto, caldeiradas, carnes assadas |
| Poejo | Fresco ou seco | Sopas, açordas |
| Salsa | Fresca | Muito vasto, bacalhau, saladas, feijão... |
| Salva | Fresca ou seca | Estufado, assados de porco, vitela, molho de tomate |
| Segurelha | Fresca ou seca | Feijão, ervilhas, sopas de peixe |
| Tomilho | Fresco ou seco | Muito vasto, todos os usos da manjerona e do orégão |

