

SAL



# SABOR X SAÚDE

O ACESSO À INFORMAÇÃO E A PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO TÊM FEITO AS PESSOAS BUSCAREM FORMAS MAIS SAUDÁVEIS DE PREPARAR SUAS REFEIÇÕES.

E O SAL É UM DOS INGREDIENTES QUE ENTROU EM PAUTA NAS COZINHAS DOS BRASILEIROS QUE BUSCAM ALTERNATIVAS PARA DIMINUIR O CONSUMO DE SÓDIO E PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES.





# CONSUMO

EXISTEM MAIS DE DEZ TIPOS DE SAL PARA CONSUMO E ESSA VARIEDADE NA PRATELEIRA DO SUPERMERCADO GERA MUITAS DÚVIDAS NA HORA DE ESCOLHER QUAL É O MAIS INDICADO PARA CADA DIETA.

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE INDEPENDENTE DO TIPO DE SAL, A RECOMENDAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) É DE 5 GRAMAS POR DIA, CERCA DE UMA COLHER DE CHÁ. OS BRASILEIROS CONSOMEM EM MÉDIA 12G POR DIA, MAIS DO QUE O DOBRO DO IDEAL.

# CONHEÇA OS TIPOS DE SAL

## SAL REFINADO

É o mais utilizado. Porém, menos recomendado. No seu refinamento muitas propriedades minerais são perdidas. 1g desse sal tem aproximadamente 400mg de sódio.

## SAL GROSSO

É utilizado para fazer o sal refinado. Como não passa pelo processo de refinamento, as propriedades minerais são mantidas. Porém, tem mais sódio, 420mg por porção.

## SAL MARINHO

É extraído manualmente da superfície de lagos que evaporaram, o que preserva as propriedades minerais. A quantidade de sódio é quase a mesma do sal refinado, aproximadamente 390mg por porção.

## SAL LIGHT

Seu teor de sódio é bem reduzido, 191mg por porção. Mas por ter mais potássio, não é indicado para quem tem problemas renais.

## SAL DO HAVAÍ

Apesar das mesmas quantidades de sódio do sal refinado, esta variação é rica em dióxido de ferro, devido à presença de um tipo de argila havaiana, chamada Alaea, no local da extração.

## SAL NEGRO

Original da Índia, tem quase a mesma quantidade de sódio do sal refinado, o que o diferencia é o gosto. Devido aos compostos de enxofre, apresenta um sabor sulfuroso. São 380mg de sódio para 1g de sal.

## FLOR DE SAL

Uma das variações com maior teor de sódio, 450mg por porção. Tem sabor mais acentuado e textura crocante.

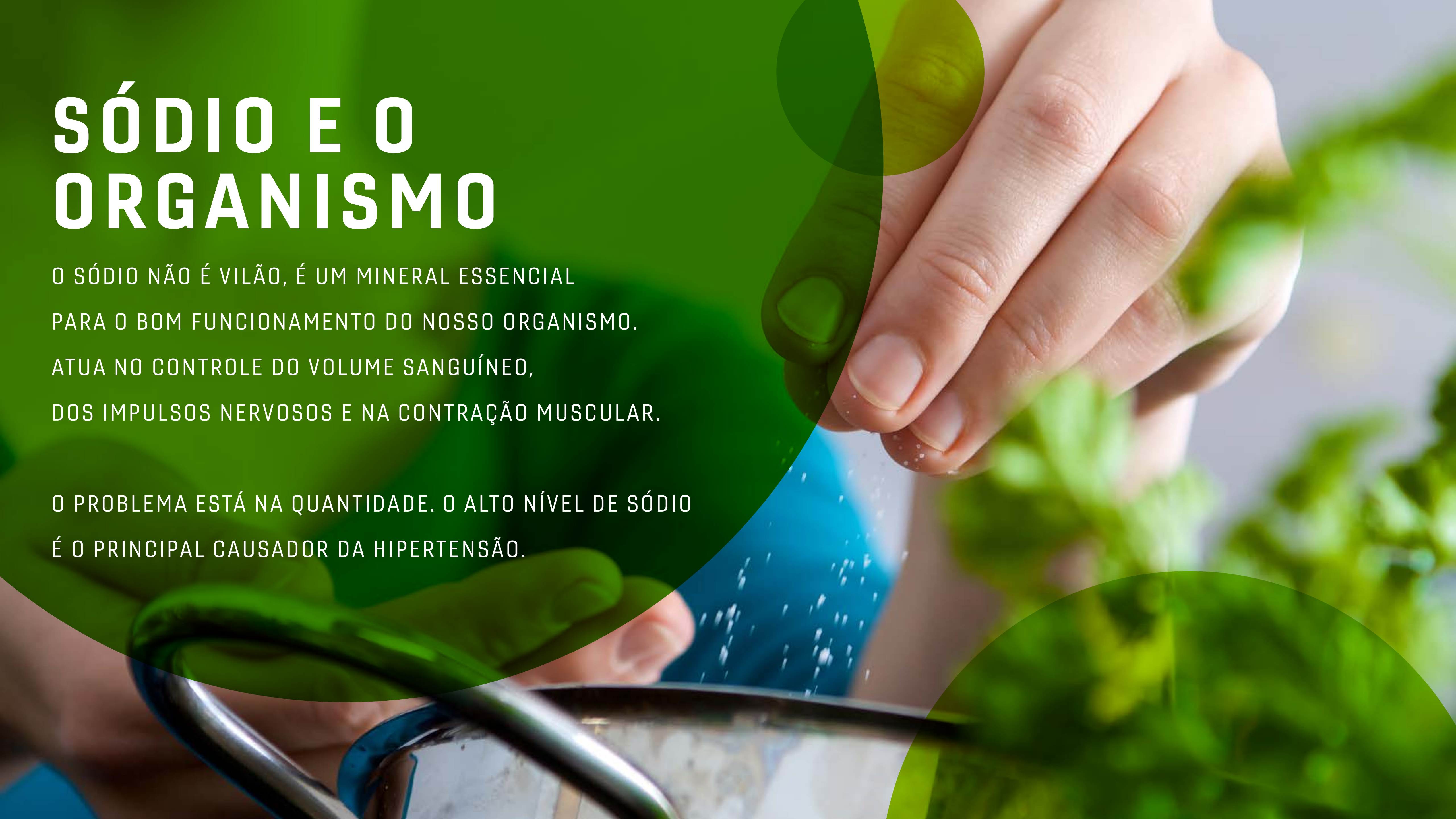
## SAL ROSA DO HIMALAIA

É o mais recomendado e está cada vez mais popular. Tem 230 mg de sódio para cada 1g de sal. Extraído da cordilheira do Himalaia, ele possui mais de 80 minerais, como magnésio, potássio e ferro.

# SÓDIO E O ORGANISMO

O SÓDIO NÃO É VILÃO, É UM MINERAL ESSENCIAL PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO NOSSO ORGANISMO. ATUA NO CONTROLE DO VOLUME SANGUÍNEO, DOS IMPULSOS NERVOSOS E NA CONTRAÇÃO MUSCULAR.

O PROBLEMA ESTÁ NA QUANTIDADE. O ALTO NÍVEL DE SÓDIO É O PRINCIPAL CAUSADOR DA HIPERTENSÃO.



# EVITE OS INDUSTRIALIZADOS

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE, APESAR DO SAL TER BASTANTE SÓDIO, ALGUNS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS TÊM AINDA MAIS, INCLUSIVE OS DOCES.

CERCA DE 75% DO SÓDIO QUE CONSUMIMOS VÊM DE COMIDAS INDUSTRIALIZADAS, OS OUTROS 25% VÊM DOS ALIMENTOS NATURAIS E DO SAL QUE COLOCAMOS NA COMIDA.

# O QUE O SAL PODE CAUSAR?

## HIPERTENSÃO

É a principal doença relacionada ao sal e pode desencadear várias outras. Na tentativa de manter a irrigação das células, que desidratam pelo excesso de sódio, a pressão arterial aumenta. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 24,3% dos brasileiros adultos são hipertensos.

## PROBLEMAS NOS RINS

Os rins têm uma capacidade limitada para filtrar e excretar o sódio, que também pode causar cálculos renais.

## ENVELHECIMENTO PRECOCE

O excesso de sódio desidrata e acelera a morte celular, deixando o metabolismo mais lento, acelerando o envelhecimento.

# VAMOS DIMINUIR?

COMECE A REEDUCAR SEU PALADAR PARA CONSUMIR MENOS SAL. UMA ÓTIMA ALTERNATIVA É FAZER O SAL DE ERVAS.

ACRESCENTE ALECRIM, SALSINHA DESIDRATADA, MANJERICÃO, ORÉGANO OU OUTRA ERVA DE SUA PREFERÊNCIA AO SAL. BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR E UTILIZE PARA TEMPERAR SUAS REFEIÇÕES.

ESSA É UMA ÓTIMA ALTERNATIVA PARA DIMINUIR O CONSUMO DE SAL E DAR MAIS SABOR ÀS SUAS REFEIÇÕES.





→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade  
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'S SEG

SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR