

Consumo excessivo de Sal.

O SAL.

O sal ou sal de cozinha é um mineral formado principalmente por cloreto de sódio (NaCl), um composto químico essencial para a saúde humana, conhecido, na sua forma natural, como sal-gema. Está presente em grandes quantidades na água do mar (água salgada), onde é o principal constituinte mineral.

O sal tem sido desde há milhares de anos, muito utilizado para diversas atividades humanas, como por exemplo, para conservar, temperar e preparar diversas comidas e pratos, estando assim, presente na maioria das refeições. Atualmente é também usado para produzir produtos químicos e para evitar que gelo se forme nas estradas.

OS SEUS PERIGOS E COMO EVITÁ-LOS.

Uma vez que o sal é muito usado na culinária, por vezes dá-se um consumo excessivo deste alimento, o que tem efeitos graves na saúde humana. Pode levar ao aparecimento e/ou progressão de várias doenças como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por isso, que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g.

No entanto, o consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal, e os Portugueses consomem, em média, o dobro da porção recomendada pela OMS por dia. É também importante notar que 70% do sal ingerido *per capita* provém de comidas processadas, 15% está naturalmente presente na comida e outros 15% são adicionados enquanto se cozinha ou come.

Mas, felizmente, há soluções para evitar o consumo excessivo de sal. Na cozinha, o sal pode ser substituído por diversas plantas e ervas aromáticas, como, a salicórnia, o manjeriço, o alecrim, a pimenta preta ou o açafreão. O consumo de muita fruta, leguminosas, vegetais e carne branca também contribui para uma dieta mais saudável e livre de sal.

DIFERENTES TIPOS DE SAL E A SUA QUANTIDADE DE SÓDIO.

O sal pode ser considerado, quando consumido em excesso, um alimento prejudicial para a saúde. Isto deve-se à quantidade de sódio presente neste produto. No entanto, apesar de muitas pessoas o desconhecerem, existem alguns tipos de sal com menor presença de sódio, que possuem outras propriedades e que podem ser usados como alternativas ao sal de cozinha.

Tipo	Características	Quantidade de sódio
Sal refinado ou de cozinha	Pobre em micronutrientes, contém aditivos químicos.	400mg por 1g de sal
Sal light	Possui 50% menos sódio	197 mg por 1g de sal
Sal grosso	É mais saudável porque não é refinado.	400mg por 1g de sal
Sal marinho	Não é refinado e tem mais minerais que o sal de cozinha.	420 mg por 1g de sal
Flor de sal	Contém aproximadamente 10% a mais de sódio que o sal comum, não sendo indicado para hipertensos.	450mg por 1g de sal.
Sal rosa do Himalaia	Extraído das montanhas do Himalaia e tem origem marinha. É considerado o sal mais puro. Contém muitos minerais como cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro. Seu uso é indicado para hipertensos.	230mg por 1g de sal



FONTES:

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/07/13/perigos-do-sal/>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sal_de_cozinha

<https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/salt>