

O Sal e as suas propriedades



O Sal



O sal é uma substância cristalina, trata-se do cloreto de sódio, que se pode encontrar na água do mar ou em algumas massas sólidas.



O sal é usado como condimento (para temperar as refeições) e para a conservação de carnes.

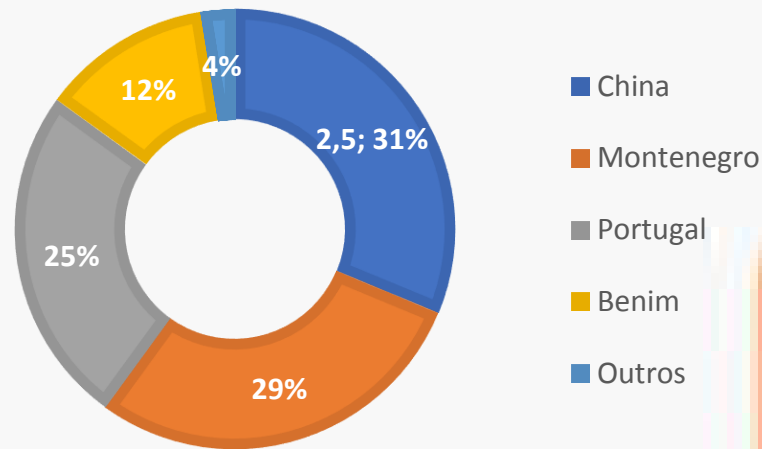


Os sais dissolvidos encontram-se na água e permitem controlar a contração muscular e intervir no equilíbrio osmótico, por exemplo.



A quantidade de sal recomendada pela OMS (organização mundial de saúde) é de menos de 5gr por dia, mas alguns países consomem mais do dobro, um deles é Portugal, que consome mais ou menos 25% do sal comestível.

QUANTIDADE DE SAL POR DIA



Como sabemos, não devemos comer nada em excesso e o sal não é exceção, sal em excesso pode levar a graves doenças.

Mas também pode ter benefícios se consumido em pequenas quantidades



O sal por vezes encontra-se em alimentos doces, onde nós nunca pensamos que se encontrasse.



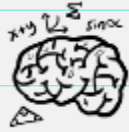
Devemos escolher a fruta e ervas aromáticas em vez do sal.



O sal pode encontra-se no mar, este é o maior depósito de sal do mundo.



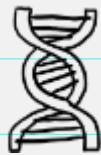
O sal consumido em grandes quantidades é prejudicial ao cérebro



O sal também tem capacidades benéficas se consumido em pequenas quantidades.

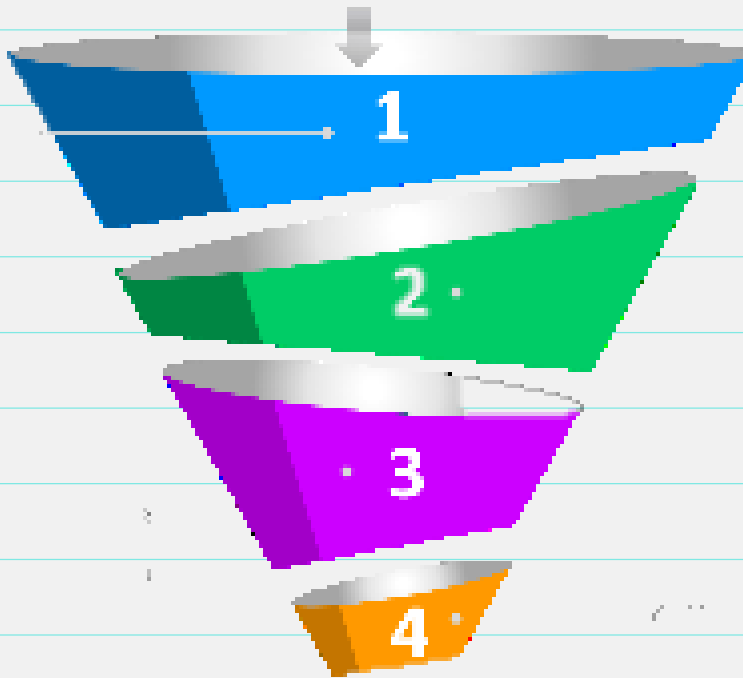


O sal pode ser encontrado em rochas e até em seres vivos.



Step 1 : Details

STEP
01



O número 1 indica quantidades prejudiciais e quanto mais pequena a quantidade mais benéfico, ou pelo menos, menos perigoso.

A partir do momento em que começamos a comer mais sal, o nosso corpo vai se habituando a essa quantidade e se comemos muito sal o nosso organismo não o vai considerar prejudicial e ingere cada vez mais, sem pensar no risco!

Step 2 : Details

STEP
02

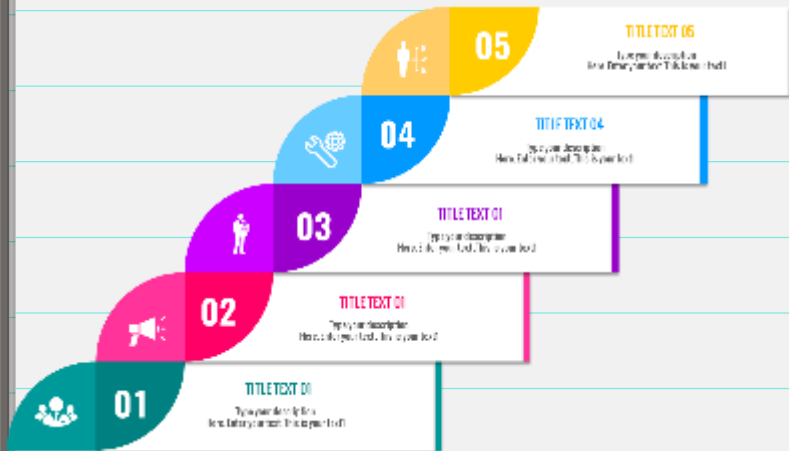


O sal também pode ser benéfico para o ser humano se consumido moderadamente, por exemplo:

-Na cosmética e na estética de corpo e rosto, o sal é um aliado para desintoxicar a pele e estimular a oxigenação celular.

-O sal há muito que é usado como forma de tratamento, sobretudo em pessoas com doenças respiratórias e mentais.

Step 3 : Details



STEP
03

Podemos encontrar o sal em seres vivos marinho, no mar e até em rochas:

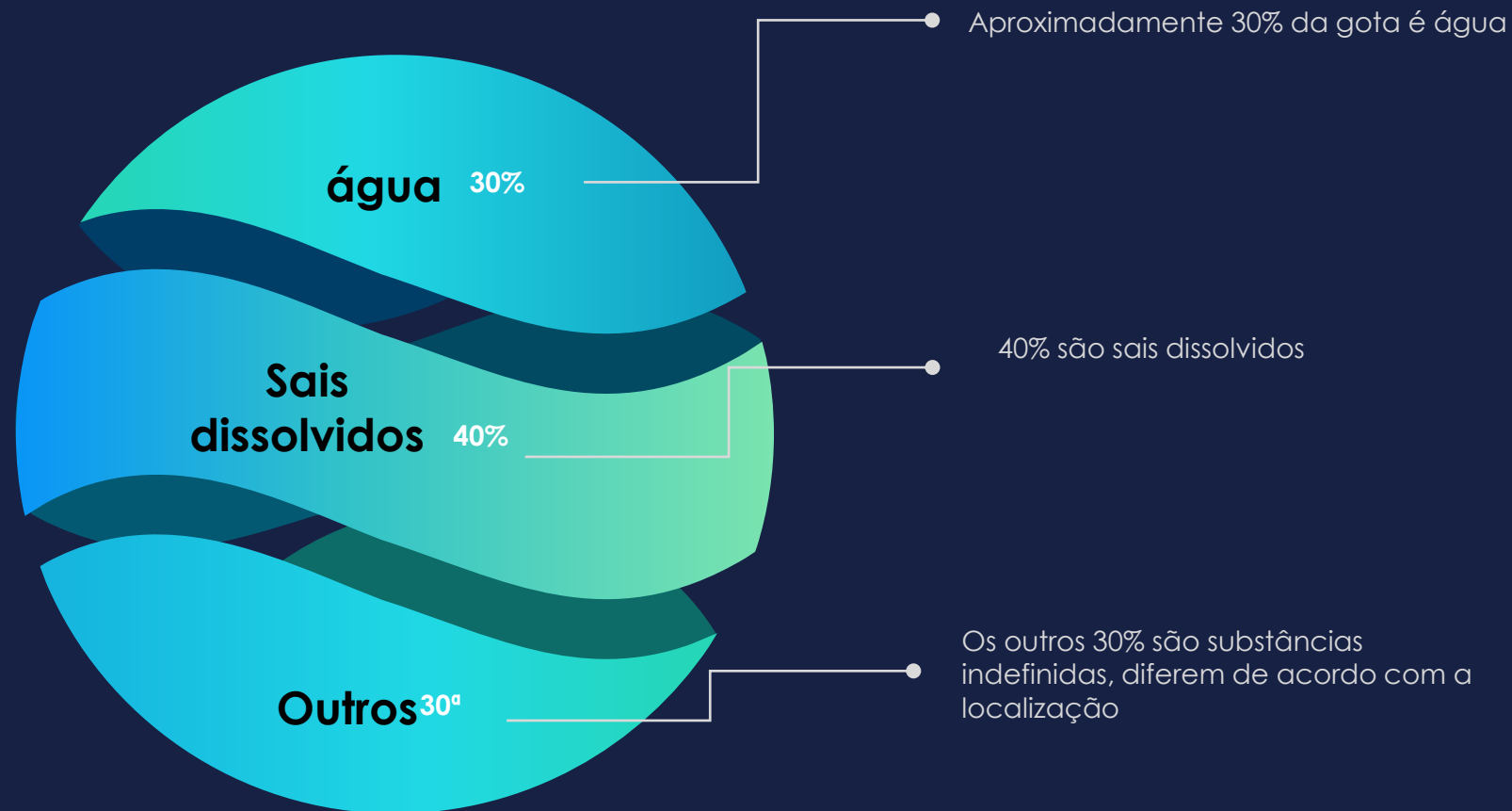
-os peixes marinhos carregam consigo quantidades de sal, que os Pescadores a aproveitam para os conservar.

-O sal gema é uma rocha onde o sal marca presença

-O mar é o maior depósito de sal do mundo, quando alguns mares secam, deixam para trás quantidades gigantes de sal marinho.

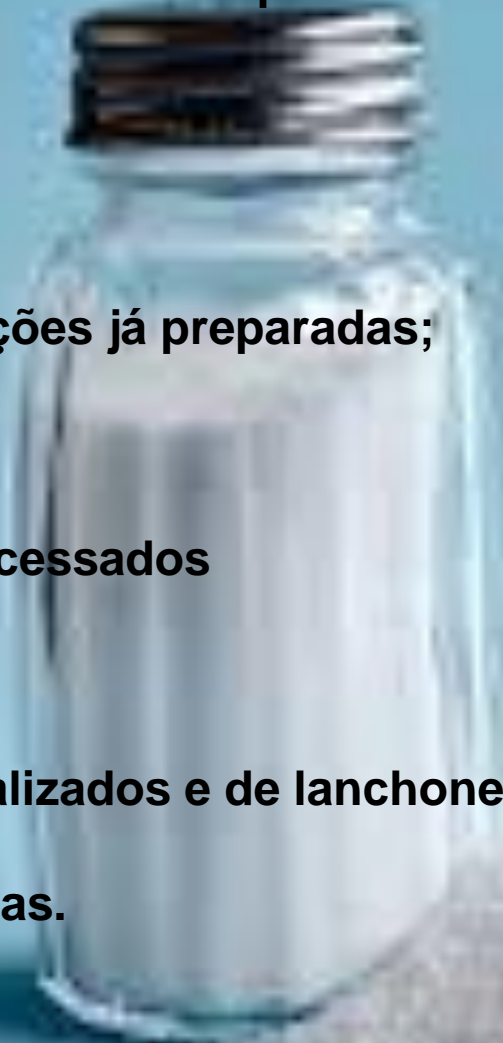
Uma gota de água do mar

A constituição de uma gota de água do mar



Assim concluímos que 40% do mar é constituído por sais dissolvidos. Normalmente os sais marinhos são do mesmo tipo, mas há mares que envergam vários tipos de sais.

- Carnes processadas, fumados e peixe enlatado
- Queijos
- Temperos prontos
- Sopas, caldos e refeições já preparadas;
- Vegetais enlatados
- Bolachas e bolos processados
- Fast-food
- Salgadinhos industrializados e de lanchonete
- Manteigas e margarinas.



Fim