

ALERTA DO SAL

- Tortitas/bolachas de arroz com sal - 0.32g
- Cogumelos - 1.0g
- Mini cracker - 2.5g
- Azeitonas - 2.0g
- Bonduell (Legumes Primavera) - 0.30g

Não se deve consumir demasiado sal pois pode provocar problemas com saúde como por exemplo: problema nos rins se consumir excesso de sal.

O rim tem uma capacidade limitada para filtrar e excretar o sal. A hipertensão é uma das principais causas de doença renal crónica.

Para evitar ao muito consumo de sal o melhor é modificar as receitas em que levam demasiado de sal em comidas.

O sal é um dos produtos essenciais para o organismo, mas pode sempre ser substituído por outros temperos, tal como alho e cebola, pimenta vermelha e limão, esses tipos de temperos podem ser sempre substituir o sal, e acaba por melhorar a refeição com outros sabores diferentes.

