

Alerta ao Sal

Quantidade de sal em cinco alimentos

Pão de forma Panrico - 1 grama de sal por 100 gramas de pão e 0,25 gramas de sal por cada fatia de pão;

Polpa de tomate guloso – 0,28 gramas de sal por 100 mililitros gramas de polpa de tomate;

1 litro de leite mimosa meio-gordo – 0,10 gramas de sal por 100 ml de leite e 0,25 gramas de sal por 250 mililitros de leite;

Massa Banzai Noodles de galinha – 7,8 gramas de sal por 100 gramas de massa;

Pack de 8 salsichas Nobre – 1,4 gramas de sal por 100 gramas de salsichas e 0,35 gramas de sal por cada salsicha.

	Por 100 gramas/mililitros	Por 250 gramas/mililitros	Por unidade
Pão de forma Panrico	1 grama de sal		0,25 gramas de sal por cada fatia de pão
Polpa de tomate guloso	0,28 gramas de sal		
1 litro de leite mimoso meio-gordo	0,10 gramas de sal	0,25 gramas de sal	
Massa Banzai Noodles de galinha	7,8 gramas de sal		
Pack de 8 salsichas Nobre	1,4 gramas de sal		0,35 gramas de sal
Malefício do consumo de sal	Um dos malefícios do sal é o facto de poder causar hipertensão e um ataque cardíaco		
Benefício	Um dos inúmeros benefícios do sal é o facto de o sal poder conservar os alimentos		

O consumo de sal tem muitos riscos para a saúde humana, podendo fazer com que fiquemos com uma doença grave e até levar à morte. Um risco da utilização do sal é o facto de podermos ter hipertensão e um ataque cardíaco.

Para reduzir o consumo de sal podemos utilizar certas ervas aromáticas para substituir o sal, por exemplo a salicórnia, que é muito cultivada na Ria de Aveiro. Podemos reduzir o consumo do sal vendo cuidadosamente os rótulos dos alimentos e escolher aqueles que têm menos quantidade de sal e proibir que um alimento tenha grandes quantidades de sal, cobrando uma multa a quem fizer esses alimentos com grandes quantidades de sal.