

## Alerta ao Sal

	<b>Identificação do Produto</b>	<b>Quantidade de Sal</b>
1º	Azeite	0g por 100ml
2º	Manteiga com Sal	1.50g por 100g
3º	Manteiga de Amendoim	1.13g por 100g
4º	Queijo Mozzarella	1.40g por 100g
5º	Salsichas de Aves	1.50g por 100g



### **O sal faz mal?**

Sim, o sal faz mal. Mas também é preciso sal no nosso corpo.

### **Porque é que o sal é preciso dentro do nosso corpo?**

Porque o sal é responsável pelo controle da quantidade de líquidos que ficam dentro e fora das células. É também essencial na regulação do bater do coração, dos impulsos dos nervos e também no funcionamento dos músculos.

### **Quando é que o sal faz mal?**

O sal faz mal ao nosso corpo quando comemos em quantidades elevadas. No máximo devemos comer 2g por dia. Não é bom para a pressão arterial, pode causar pedras nos rins e também AVCs, entre outros.

### **Como podemos reduzir a quantidade de sal que comemos?**

Em primeiro podemos começar por comer mais produtos naturais por exemplo: Frutos, Legumes, Cereais naturais e a maioria das hortícolas. Evitar ao máximo produtos processados como bolachas, batatas fritas, cereais de pequeno-almoço e muito outros. Quando se prepara uma refeição temos de ter o cuidado de não por muito sal. Usar especiarias e ervas aromáticas nos temperos em vez do sal. Pode-se utilizar também sais que não sejam refinados, por exemplo pode-se utilizar o sal dos Himalaias