

## Alerta ao sal



Produto	Quantidade de sal
100 g - Sorvete de leite	0,50g
100 g - Açúcar cristal	0,00g
100 g - Sorvete de leite	4,00g
100 g - Embalagem de farinha	0,00g
100 g - Açúcar cristal	0,00g

O sal é um mineral formado por cloreto de sódio, é um composto químico pertencente à classe maior de sais. O sal, quando consumido de forma equilibrada, é importante para o bom funcionamento das células, tecidos e órgãos.

Quando consumido de modo excessivo, o sal pode provocar diversos malefícios à saúde, com destaque para o aumento da pressão arterial. Assim, está associada a várias doenças, sendo a mais crítica a hipertensão. O aumento da pressão arterial pode desencadear danos graves à saúde, pode lesionar vasos sanguíneos, causar enfartes, (AVC) acidentes vasculares cerebrais, osteoporose, demência, cancro do estômago e aumento do peso. O excesso de sal afeta todo o nosso organismo, sistema nervoso e o cérebro, por isso ficamos irritados com maior facilidade e provoca dores de cabeça.

Também a alta concentração de sal afeta o bom funcionamento dos rins, acumula líquidos no corpo e sentimos inchaço nas pernas. O paladar nos alimentos fica alterado e acelera o envelhecimento da pele. Mas o maior sintoma do sal é causar muita sede.

É urgente reduzir o consumo de sal, aquele que é considerado o inimigo invisível e silencioso da humanidade. Por isso, recomenda-se no máximo ingerir 5 gramas de sal por dia.

Atualmente, a ingestão de sal da população atingiu níveis alarmantes, devemos diminuir o consumo de sal. Para tal, aconselha-se evitar a compra de alimentos enlatados, congelados, charcutarias, bem como snacks e produtos salgados. Temos como alternativas saudáveis o consumo de frutas, hortaliças e legumes. Ao fazermos compras de alimentos, devemos ler sempre com muita atenção os rótulos das embalagens, onde nos informam a percentagem de sal entre outros.

Devemos procurar substituir o sal nos temperos por especiarias, ervas aromáticas, azeite, sumos naturais ou iogurtes. Criando assim novos paladares, outros sabores e bons hábitos na nossa gastronomia.

Começando logo pela manhã, ao comprar o pão, devemos pedir com pouco sal.



Rodrigo André Araújo Ferreira 4ºAno