

MENTIRAS E VERDADES SOBRE O SAL

“ALIMENTOS COM POUCO SAL NÃO TÊM GOSTO”

MENTIRA. Existe um universo rico em sabores que não vêm do sal. Experimente usar pimentas, ervas e alimentos cítricos para realçar o sabor dos seus alimentos!

“NORMALMENTE EU NÃO SALGO MINHA COMIDA, PORTANTO EU NÃO COMO MUITO SÓDIO”

MENTIRA. Existe um alto teor de sódio em comidas processadas (alimentos preparados industrialmente). Por isso é importante avaliar as tabelas nutricionais dos alimentos.

“NÃO SÃO SÓ APENAS COMIDAS MUITO SALGADAS QUE POSSUEM MUITO SÓDIO”

VERDADE. Tome cuidado com: Bacon, queijos e pão. Esses alimentos podem ter sódio em excesso e podem aumentar seu risco para doenças cardíacas e derrames.



“O SAL DEVE SER CONSUMIDO SEM EXAGEROS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL”

VERDADE. O sódio é um nutriente essencial, que controla a pressão sanguínea e é necessário para fazer os nervos e músculos trabalharem corretamente, mas você precisa da quantidade certa.

“SAL MARINHO TEM MENOS SÓDIO DO QUE SAL DE COZINHA”

MENTIRA. O sal marinho ganhou muita popularidade, mas não possui menos sódio. Assim como o sal de cozinha, possui 40% de sódio.

“MINHA PRESSÃO É NORMAL, MESMO ASSIM PRECISO ME PREOCUPAR COM QUANTO SÓDIO EU CONSUMO”

VERDADE. Mesmo para pessoas com pressão regular, diminuir o sódio controla o aumento natural da pressão que acontece pelo envelhecimento, e também diminui o risco de desenvolver outras doenças, como problemas renais. A recomendação diária de consumo é de 1500mg (uma colher de chá) de sal.