

Maio

MÊS DO CORAÇÃO

A OMS tem vindo a recomendar um nível de consumo de sal de menos de 5 gramas por pessoa por dia. O consumo em Portugal é de 10,7 de sal/dia ou seja mais do dobro.

QUE SAL CONSOMEM OS PORTUGUESES?

Reduza o sal, condimente com alho, salsa, louro, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, hortelã e outras ervas aromáticas



Sabia que: os portugueses estão a comer 3 vezes mais sal do que a quantidade recomendada por dia ?



A adição excessiva de sal na alimentação, é considerada um problema de saúde pública sendo o seu consumo excessivo, responsável pelo aumento de risco de ocorrência de diversas doenças, como o acidente vascular cerebral e outras doenças cardiovasculares. O excesso de sal pode também estar associado a várias outras doenças crónicas, como é o caso de certos tipos de cancros.



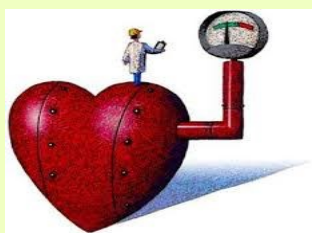
Em Portugal a prevalência de hipertensão arterial é elevada, 40% dos adultos sofrem de hipertensão



Estamos todos a consumir sal em excesso.

Aumentando assim o risco do surgimento de diversas doenças como a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, cancro, e acidentes vasculares cerebrais.

CUIDE DA SUA SAÚDE FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO COM POUCO SAL



SINAIS DE ALERTA DO SEU CORAÇÃO



A sopa tal como o pão são considerados alimentos, com um potencial de intervenção, que permite reduzir o sal no mais curto espaço de tempo.

Estão tradicionalmente presentes na dieta mediterrânea fazendo parte dos alimentos “padrão local da alimentação”. Uma pequena redução no consumo de sal nestes alimentos permitiria grandes benefícios na SAÚDE. Existe hoje um projecto de redução de sal no pão em várias localidades tendo sido já atribuído um selo de excelência às padarias aderentes.

EXPERIMENTE TAMBÉM VOCÊ A DIMINUIR GRADUALMENTE A QUANTIDADE DE SAL COLOCADO NA SOPA .



E mesmo importante reduzir o sal? Segundo dados da população portuguesa, se cada pessoa consumisse menos 2gr de sal (0,8gr de sódio) por dia a taxa de AVC cairia entre 30% a 40% nos 5 anos seguintes, ou seja, em média menos 11.000 casos de AVC por ano em Portugal

Diminui o consumo de sal!

- ◆ Reduz a quantidade na confecção dos alimentos
- ◆ Opta por usar ervas aromáticas e especiarias para que os cozinhados fiquem mais apetitosos.
- ◆ Não adicione sal fino aos pratos já confeccionados, para isso evita levar o saleiro para a mesa.

Alimentação Saudável



Fonte: www.dgs.pt
www.google.pt
www.sphita.org.pt

