|  |
| --- |
| **Sal** |
| **Produtos**  | **Quantidade de sal por cada 100g/ml** |
| Gelatina Royal  | 0,1g  |
| Atum General  | 1g de sal  |
| Leite de Soja Continente  | 0,1 de sal  |
| Manteiga Becel  | 0,014g de sal  |
| Queijinhos da vaca que ri Light  | 2g de sal |
| **Maleficio do consumo excessivo do sal**  | **Minimizar o consumo de sal** |
| Hipertensão: o excesso de sal ingerido faz o corpo reagir com uma maior retenção de água para manter o equilíbrio desta forma aumentado o volume de sangue que está a circular pelo organismo originando assim tensão arterial. | -Substituir o sal por ervas e especiarias -Ler os rótulos das embalagens e escolher os produtos com menor quantidade de sal  |

**Malefícios do sal**

O sal é um alimento essencial para a manutenção do organismo, uma vez que um dos seus

componentes, o cloreto de sódio (NaCl), constitui líquidos como o sangue, a linfa, o líquido

que banha o cérebro, entre outros. Assim o seu perigo está no excesso, que acarreta uma

série de problemas de saúde.

Mas ​quais são, afinal, os malefícios do sal?

➔ Hipertensão​: o excesso de sal ingerido faz o corpo reagir com uma

maior retenção de água para manter o equilíbrio, desta forma

aumentando o volume de sangue que está em circulação e,

consequentemente, a tensão arterial.

➔ Cancro do estômago​: há uma grande ligação entre o consumo de sal

e a prevalência desta forma de cancro.

➔ ​Peso corporal​: maior apetite estimulado pelo consumo de sal e

maior vontade de ingerir alimentos salgados, que estimula a

ingestão de outros líquidos que não bebidas simples (ou seja,

bebidas açucaradas e/ou alcoólicas), podendo levar à obesidade.

➔ Maior risco de osteoporose:​ ao promover a perda de cálcio pela urina

➔ Doença renal e pedras nos rins.

➔ Dor de cabeça, AVC, demência:​ interfere na quantidade de sangue

que chega ao cérebro

**Formas de minimizar o consumo de sal**

Algumas formas que podem ser usadas em casa para diminuir o

consumo de sal:

● Substituir o sal por ervas e especiarias

● Evitar o consumo regular de produtos em conserva

● Evitar o consumo regular de produtos de

charcutaria, bem como de snacks

● Reduzir gradualmente a quantidade de sal que é

adicionada às refeições

● ​Ler os rótulos das embalagens e escolher os

alimentos com menor teor de sódio

Bibliografia:

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/passo-a-passo-7-dicas-para-reduzir-o-consumo

-de-sal-no-dia-a-dia\_a2676/1

https://www.publico.pt/2017/10/16/sociedade/opiniao/os-perigos-do-sal-1788795

https://www.dermaclub.com.br/blog/noticia/quais-sao-os-maleficios-que-o-sal-oferec

e-a-saude-saiba-como-o-sodio-age-no-organismo\_a5303/1

https://www.cuf.pt/mais-saude/sal-em-excesso-o-que-faz-ao-seu-corpo

https://www.tuasaude.com/como-diminuir-o-consumo-de-sal