

# Sal

Já desde 2000 a.C. que se usa o sal como forma de preservar carne, peixe, vegetais e para preparar iguarias como azeitonas salgadas que contribuíam de forma importante para uma maior variedade e diversidade da dieta alimentar das populações.

Em muitas religiões, o sal era vista como uma benção, pensando-se até que, pudesse espantar os maus espíritos e que estivesse relacionado com a fertilidade. O seu valor era de tal modo reconhecido pelas civilizações que o sal chegou mesmo a ser uma unidade monetária, reconhecendo-se o seu nome na raiz etimológica da palavra "salário".

O sal ou sal de cozinha, quimicamente designado por cloreto de sódio, é constituído por dois minerais: o sódio e o cloro. Estes dois minerais são essenciais ao normal e saudável funcionamento do nosso organismo, mas as consequências do consumo excessivo, particularmente de sódio, são inúmeras e por isso é essencial fazer um uso parcimonioso deste tempero.

## Consequências do consumo excessivo de sal:

- Aumento do risco do aparecimento de determinados tipos de cancro (ex.: estômago);
- Aumento do risco de aparecimento de hipertensão arterial;
- Risco aumentado de doenças cardiovasculares;
- Sobrecarga do funcionamento renal (há um maior esforço feito pelo rim para excretar o excesso de sódio);
- Maior retenção de líquidos pelo organismo, o que implica o aumento do peso e contribui para o aparecimento de celulite;

## Que quantidade de sal se deve consumir por dia?

De acordo com um relatório publicado em 2003 pela Organização Mundial da Saúde<sup>1</sup>, o ideal é consumir no máximo **5 gramas de sal (cloreto de sódio) por dia**.

Ao contrário do que se possa pensar, a maior parte do sal consumido no dia a dia, é proveniente não tanto das refeições cozinhadas em casa, mas sim dos alimentos pré-preparados comprados fora de casa. Mesmo se em casa utiliza pequenas porções de sal para cozinhar e não tem por hábito adicionar sal fino aos pratos confeccionados, se adquire muitos alimentos pré-preparados, já cozinhados ou prontos a comer (ex.: sopas instantâneas, enchidos, fumados, enlatados, caldos de carne, intensificadores de sabor - glutamato monossódico ou bicarbonato de sódio - molhos pré-preparados, manteiga com sal, pizzas, lasanhas, determinadas bolachas, cereais de pequeno almoço, batatas fritas de pacote e outros aperitivos, etc.) pode estar a consumir mais sal do que o recomendado.

<sup>1</sup> *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. World Health Organization, Geneva, 2003.



# Sugestões práticas para reduzir o seu consumo de sal:

- × Leia os rótulos dos alimentos que compra e, sempre que mencionado, procure adquirir os que tiverem menor quantidade de sal;
- × Se o alimento que vai adquirir não tiver informação nutricional no rótulo, leia a lista de ingredientes tendo em atenção que ingredientes como o glutamato monossódico e o bicarbonato de sódio acrescentam aos alimentos quantidades significativas de sódio;
- × Evite consumir alimentos com elevado teor em sal, tais como:
  - produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados (ex.: fiambre, presunto, chouriços, alheiras, bacon);
  - sopas instantâneas;
  - caldos concentrados (ex.: caldos de carne);
  - intensificadores de sabor como o glutamato monossódico ou bicarbonato de sódio;
  - rissóis, croquetes, chamuças, bolinhos de bacalhau ...
  - alimentos enlatados;
  - ketchup, maionese, mostarda, molho de soja;
  - folhados,
  - determinados tipos de queijo;
  - refeições congeladas prontas a consumir (ex.: pizzas, lasanhas, bacalhau à Brás, panados de carne, peixe, queijo e/ou fiambre);
  - margarinas, manteiga e outras gorduras para barrar;
  - batatas fritas de pacote e outros aperitivos;
  - azeitonas;
  - águas minerais gaseificadas;
- × Diminua gradualmente a quantidade de sal que adiciona durante a confecção dos alimentos;
- × Não leve o saleiro para a mesa, assim evita adicionar sal fino aos pratos já cozinhados;
- × Substitua o sal usado na confecção dos alimentos por ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão (ver tabela);
- × Procure deixar a carne e o peixe a marinar, antes de os confeccionar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal. Deste modo, o sabor e aroma dos temperos adicionados ficarão mais intensos e o resultado final mais saboroso;
- × Enriqueça os seus cozinhados adicionando-lhes alimentos coloridos como tomate, cenoura, pimento verde, amarelo, vermelho ou laranja, bróculos, milho, feijão, beringela, couve roxa, beterraba, ananás, laranja, maçã etc. ...



# Torne os seus cozinhados mais aromáticos!

Substitua o sal por	Parte mais utilizada	Usos mais comuns em culinária
Aipo	Caules e folhas - fresco	Sopas, caldos de carne, estufados e cozidos de carne
Açafrão	Estigma da planta secos e não maduros	Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos
Açafrão da terra ou curcuma	Raiz - seca	Pratos com ovos, molhos cremosos, massas, frango, peixes, arroz, pães
Açafrão espanhol	Botão - seco	Arroz, <i>paella</i> , <i>risotos</i> , peixes, frutos do mar, pães
Alcaparra	Botão floral - seco	Saladas, carnes diversas, molhos, peixes, pizzas
Alcarávia ou kummel	Semente	Carnes, assados, sopas de legumes, saladas, marinadas, patês
Alecrim	Caule e folhas - seco	Marinadas, coelho, aves e carne de porco grelhados, aromatizante de água para a cozedura de massa ou arroz
Alho	Bolbo	Muito vasto, desde sopas de legumes, estufados, assados, cru em molhos como o molho verde, etc. ...
Anis ou erva-doce	Sementes	Tortas, peixes, ensopados, queijos, massas, purés, carnes
Cardamomo	Vagem	Sopas, molhos, alguns pratos de carne e peixe
Caril	Em pó	Peixe, moluscos, molhos, aves, ovos, arroz, massas, estufados
Cebola	Bolbo	Muito vasto, cozidos, grelhados, assados no forno, estufados, carnes, peixes, saladas, legumes, feijão, molhos ...
Cebolinho	Folhas - fresco, seco	Saladas, pratos de ovos, queijo
Cerefólio	Folhas - fresco	Saladas, molhos, sopas
Coentro	Folhas, grão	Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, favas, marinadas
Colorau ou pimentão	Polpa do pimento doce maduro reduzido a pó	Estufados, assados no forno, ensopados, carnes de porco, bacalhau e outros pratos de peixe
Cominho	Grãos	Carnes de porco, estufados



# Torne os seus cozinhados mais aromáticos!

Substitua o sal por	Parte mais utilizada	Usos mais comuns em culinária
Cravinho ou cravo-da-índia	Botões da flor depois de secos	Muito vasto, caldo de carne, feijão, marinadas, molhos com vinho, cerveja e vinagres
Estragão	Folhas ou raminhos - fresco ou seco	Saladas, aves, molhos, conservas, aromatizar vinagres
Funcho bravo	Sementes, caules e folhas - fresco ou seco	Peixe (especialmente no grelhado), caldo para cozer peixe
Gengibre	Rizomas da planta	Estufados, cozinha chinesa, inglesa e indiana, sopas de peixe
Gergelim	Semente	Torradas, canapés, saladas e arroz
Louro	Folhas - seco	Muito vasto, estufados, assados no forno, arroz, massas
Manjerição ou basílico	Folhas - fresco ou seco	Carnes, peixes, sopas, massas, estufados, cozinhados com tomate
Manjerona	Folhas - fresca ou seca	Pizza, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados, peixe assado
Mostarda	Grãos inteiros ou reduzidos a pó	Marinadas, massas
Noz moscada	Grãos	Muito vasto, molho béchamel, puré de batata, carnes, marinadas, estufados
Orégão	Folhas ou raminhos - seco	Saladas, pizzas, molho de tomate, estufados de carne, pratos de peixe, azeitonas, massas
Paprika	Pimento maduro seco e reduzido a pó	Mistura de especiarias, molhos, estufados, sopas, pratos de carne
Pimenta	Grãos	Muito vasto, pode ser usada em praticamente todas as preparações culinárias
Pimenta de Caiena	Fruto seco reduzido a pó	Sopas, guisados, peixe, marisco, molhos frios
Pimenta da Jamaica	Fruto seco - grãos	Carnes picadas, estufados
Piripiri	Fruto - fresco ou seco	Muito vasto, caldeiradas, carnes assadas
Poejo	Fresco ou seco	Sopas, açordas
Salsa	Fresca	Muito vasto, bacalhau, saladas, feijão...
Salva	Fresca ou seca	Estufado, assados de porco, vitela, molho de tomate
Segurelha	Fresca ou seca	Feijão, ervilhas, sopas de peixe
Tomilho	Fresco ou seco	Muito vasto, todos os usos da manjerona e do orégão

