

O sal e as ervas aromáticas na alimentação mediterrânica

Substituir a adição de sal por ervas aromáticas é uma solução que permite às populações adoptarem um estilo de vida mais saudável

Em Portugal, a ingestão excessiva de sal é o comportamento alimentar que mais contribui para a perda de anos de vida saudável na nossa população. O consumo excessivo de sal está associado ao aumento da pressão arterial e consequentemente ao risco aumentado de doenças cardiovasculares. Na dieta mediterrânica, a abundância de hortícolas, fruta, leguminosas (grão, lentilhas...) e a actividade física intensa são consideradas, desde sempre, uma protecção contra o sal. Da mesma forma, o balanço adequado entre o sódio e o potássio que existe neste padrão alimentar é muito importante para proteger as artérias e o coração.

ALIMENTOS BONS

Os alimentos bons fornecedores de potássio, como a romã, a amêndoa, o espinafre, o tomate, a batata-doce, a aveia,

ou o feijão e o grão, são uma protecção adicional, em particular para aquelas pessoas que têm consumos mais elevados de sal.

Para muitos milhares de doentes hipertensos, a redução do consumo de sal é fundamental e pode prolongar a vida com o mínimo de problemas. Neste aspecto, as ervas aromáticas podem ter um papel muito importante.

PLANTAS QUE DÃO COR E SABOR

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que são um excelente substituto do sal conferindo sabores, aromas e cor às refeições. Podem ser utilizadas abundantemente em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, compotas, entre outros preparados. Como algumas das propriedades das ervas aromáticas podem ser perdidas pela

acção do calor, devem ser adicionadas aos alimentos no fim da sua preparação, sempre que possível.

RIQUEZA NUTRICIONAL

Entre as diversas características nutricionais das ervas aromáticas, é de sublinhar a presença de quantidades significativas de antioxidantes como os compostos fenólicos presentes nas ervas aromáticas (ex.: orégão, tomilho, manjerona, sálvia, manjeriço, funcho, coentro...). Estas plantas, sendo abundantes por toda a zona do Mediterrâneo desde tempos remotos, foram sempre utilizadas como aromatizantes dos pratos e receitas da dieta mediterrânica conferindo-lhes um sabor único. Hoje por imperativos de saúde (mas também de prazer) necessitam de regressar em força para a nossa mesa.



P.S.: a Direcção-Geral de Saúde publicou recentemente um manual sobre a utilização de ervas aromáticas que pode ler gratuitamente em <https://nutrimento.pt/manuais-pnpas/ervas-aromaticas-uma-estrategia-para-a-reducao-do-sal-na-alimentacao-dos-portugueses/>.



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável



DGS desde
1899
Direcção-Geral da Saúde