



MINAS DO LEÃO

Grupo de hipertensos troca temperos e ervas para diminuir uso de sal na alimentação

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 24 de outubro de 2017

O encontro do grupo Hiperdia, de Minas do Leão, desta terça-feira, 24, foi marcado por uma troca de temperos e ervas aromáticas. Os participantes, que são hipertensos, receberam orientações da nutricionista Juliana Silveira no sentido de reduzirem o consumo de sal na sua alimentação. Segundo ela, as ervas e temperos naturais podem ser substitutos do sal. Cerca de 20 pessoas participaram da ação, que ocorreu na ESF João Thadeu, no bairro Recreio. Cada um levou mudas de salsa, cebolinha, alecrim, hortelã e outros temperos e fizeram uma troca para que cada um saísse de lá com diferentes mudas.

A nutricionista ressalta a importância de toda população consumir menos sal, principalmente os hipertensos. "O excesso de sódio pode causar pressão alta ao longo do tempo. E esses temperos naturais podem ser usados na alimentação em substituição ao sal que geralmente usamos", ressalta. Essa inclusive é uma orientação do Ministério da Saúde.

