

## Consumo e riscos do excesso de sal, açúcar e gorduras

Os produtos alimentícios sal, açúcar e óleos são utilizados para preparações culinárias, além de serem usadas nos temperos e ao cozinhar alimentos. O uso moderado ajuda a diversificar as preparações e a realçar os sabores. Porém o excesso desses itens por ser prejudicial à saúde.

O sal tem sódio na composição, o açúcar branco tem açúcar na forma livre e alguns tipos de gordura tem na composição a gordura saturada. A gordura saturada está presente na manteiga e em muitos alimentos de origem animal como queijos, banha de porco, leites integrais, etc). Esses itens em excesso podem aumentar o risco de desenvolver pressão alta, diabetes, cáries, doenças cardíacas, obesidade, problemas nos rins e acidentes vasculares cerebrais.

De forma geral, o excesso desses ingredientes está muito presente nos alimentos ultraprocessados, como: salgadinhos de pacote, temperos prontos, refrigerantes, biscoito recheado, doces em geral, batata frita, etc. É importante reduzir o consumo desse tipo de produto.

Isso não quer dizer que esses ingredientes sejam proibidos, mas quer dizer que precisamos ingerir com moderação na alimentação. É sempre importante também ingerir frutas, verduras, legumes. Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que auxiliam a regular o colesterol, ajudam a manter a glicemia (nível de açúcar no sangue) e a equilibrar e manter um funcionamento bom do organismo.

### 3 passos simples para reduzir o açúcar na alimentação:

Segundo o Ministério da Saúde, os brasileiros consomem 50% mais açúcar do que o recomendado -- o equivalente a cerca de 18 colheres de chá do produto por dia. Como consumir menos açúcar:

- 1. Cuidado ao adoçar as bebidas:** é importante reduzir a quantidade de açúcar colocada nas bebidas (chocolate quente, café, chás, sucos, vitaminas, etc). Por exemplo: caso você coloque 3 colheres de açúcar, passe a colocar 1 colher e assim por diante. No princípio parece ruim, mas nosso paladar se acostuma.
- 2. Ler rótulos:** É importante ler rótulos dos produtos. Os ingredientes aparecem na ordem crescente, ou seja, os primeiros ingredientes são os que mais tem no produto. Então evite os produtos que tem “açúcar” logo nos primeiros ingredientes. Existem nomes que são praticamente sinônimos de açúcar e também precisam ser consumidos com moderação. Eles podem aparecer nos rótulos como: xarope de milho, sacarose, açúcar invertido, açúcar de confeitiro,
- 3: Não vá ao supermercado com fome:** Quando vamos fazer compras com fome, a nossa tendência é de buscar guloseimas e itens menos saudáveis. Por isso, é bom fazer uma lista de compras para seguir. Isso ajuda a comer saudável e a economizar no mercado.

### Receita para reduzir o sódio na alimentação:

Como vimos anteriormente, o sal tem sódio na composição. Veja abaixo essa receita do Ministério da Saúde do Sal de Ervas, que traz mais nutrientes e ajuda a reduzir o sódio:

## RECEITA PARA REDUZIR O SAL E AJUDAR A PREVENIR A HIPERTENSÃO



### Referências:

[https://evento.ufmt.br/download/sub\\_ca2d4fe7a2a73051ad0ba50bb175b3de.PDF](https://evento.ufmt.br/download/sub_ca2d4fe7a2a73051ad0ba50bb175b3de.PDF)

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/sal-acucar-gorduras-os-riscos-do-excesso>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/menos-acucar-para-uma-alimentacao-mais-saudavel>