

## Ervas aromáticas e especiarias

Na população adulta portuguesa, o consumo médio de sal é de 10,7 g/ dia, muito acima do valor máximo diário recomendado pela Organização Mundial de Saúde (5 g/dia).

Este consumo está estreitamente relacionado com a alta prevalência de hipertensão arterial, e outras doenças cardiovasculares.

As ervas aromáticas e especiarias são excelentes substitutos do sal, e apresentam inúmeros benefícios para a saúde.



Fonte: Lopes, A, et al. ERVAS AROMÁTICAS - UMA ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DO SAL NA ALIMENTAÇÃO DOS PORTUGUESES. Janeiro de 2015, DGS

Autores: Dra. Cátia Gabriel, USF Almonda

Realizado: 05/2023

Data de Revisão: 05/2024

## ALIMENTAÇÃO NA HIPERTENSÃO



**USF ALMONDA**



**USF Almonda**  
**Praceta Entre Águas**  
**2350-761 Torres Novas**

**Pólo da Olaia**  
**Rua Dr. João António Vale e Azevedo**  
**2350-158 Lamarosa**

**2023**

## Hipertensão e o Sal

Segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, a **prevalência atual** da hipertensão arterial ronda os 42,1% na população portuguesa, e está estreitamente relacionada com o consumo de sal.

- O consumo elevado de sal é um fator importante no desenvolvimento de hipertensão e de outras doenças cardiovasculares;
- Aumenta o risco de determinados cancros, como é o caso do cancro de estômago;
- Sobrecarrega o funcionamento renal e aumenta a retenção de líquidos pelo organismo.



## Alternativas ao Sal: ervas aromáticas



**Alecrim:** Rico em ferro e cálcio, e vitaminas B1, B2, E, C e ácido fólico. Utilizado para condimentar carnes, em especial porco e borrego.



**Cebolinho:** Com vitaminas A, C, K, B12 e ácido fólico. Utilizado em vinagretes, saladas, sopas, caldos, carne e peixe. (Deve ser adicionado no momento de servir). Digestivo e hipotensor.



**Coentros:** Rico em manganésio, magnésio e ferro, vitaminas A, C, B3 e E. Utilização variadíssima na cozinha portuguesa. Digestivo, anti-espasmódico, estimulante e cicatrizante.



**Endro:** Rico em vitaminas A, B3 e ácido fólico. Pode ser usado para condimentar arroz, sopas, saldas e peixes.



**Hortelã:** vitaminas A, C, cálcio, fósforo, ferro, ácido fólico, potássio. Sabor refrescante para adicionar a sopas, salgados, sumos, saladas, entre outros.



**Manjeriço:** vitaminas A, E, C, K, ferro, cálcio e ácido fólico. Usado em saladas, carnes, massas, molhos de tomate e azeites/vinagres aromatizados. Digestivo e diurético.



**Orégãos:** Vitaminas A, B3, E, K, manganésio, ácido fólico, ferro e ómega 3. Utilizado em saladas, carnes, massas e pizzas.



**Salsa:** Rica em vitaminas A, C, E, e ácido fólico. Diurética. Utilizadas em sopas, saladas, peixe e carne.

## Alternativas ao Sal: especiarias



**Açafraão:** antioxidante e anti-inflamatório; rico em magnésio, ferro, vitB6 e potássio. Preparação de caril, carnes, queijos, arroz massas e doces.



**Canela:** Rica em magnésio, ferro e cálcio; reduz o açúcar no sangue e diminui o colesterol LDL “colesterol mau”. Usada em sobremesas, compotas, bebidas/batidos, entre outros.



**Cravo:** Rico em magnésio, ómega 3, e vit. K e C. Molhos e charcutaria.



**Gengibre:** Rico em potássio, magnésio e cobre. Antioxidante e anti-inflamatório, rico em potássio, magnésio e cobre. Aromatiza fruta, guisados, caril, entre outros.



**Malagueta:** Usada pelo seu sabor picante (capseína), deve ser usada com moderação. Oxida a gordura e diminui a ingestão energética, diminuindo o peso e os valores de colesterol.



**Mostarda:** Antioxidante rica em selénio e ómega 3. Utilizada para confeção de molhos para carnes e peixes.



**Noz-Moscada:** Rica em cálcio, magnésio, fósforo, potássio, vitaminas A e C. Usada em pastelaria, molhos, sopas, carnes e bebidas.



**Paprika:** Estimulante e digestiva. Utilizada pelo seu teor picante para variados molhos.



**Pimenta:** Com utilização muito diversificada, rica em magnésio, vit. K e ferro.