SÓDIO E SEUS MALEFÍCIOS

Você sabe o que é sódio?

O sódio é um mineral e normalmente é encontrado na natureza com um outro elemento químico, o cloreto. O cloreto de sódio é o famoso sal de cozinha e ele possui 40% de sódio em cada grama. A principal função do sódio é equilibrar a quantidade de água no organismo, juntamente com o potássio.

O sódio é um mineral, encontra se na natureza com outro elemento químico, o cloreto. O cloreto de sódio é o famoso SAL, o sal de cozinha esse ingrediente que usamos no dia a dia, na nossa alimentação.

O sódio está presente também em vários produtos, como nos industrializados sendo utilizado como um dos tipos de conservantes.

Você fica atento a quantidade de sódio nos rótulos dos produtos que consume ???

É importante atentar à essas informações , você pode esta ingerindo o sódio além do recomendado ao seu corpo.

A principal função do sódio é equilibrar a quantidade de água no organismo, juntamente com o potássio. Temos no nosso corpo, um sistema que se chama: Bomba sódio/potássio, que deve sempre manter -se em equilíbrio dentro das nossas células.

Caso isso não aconteça de forma adequada, leva-se a consequências metabólicas no organismo humano.

O excesso de sódio é o principal fator de risco para a hipertensão arterial, a famosa PRESSÃO ALTA! A hipertensão aumenta o risco de doenças graves em diferentes órgãos por exemplo: no coração(a insuficiência cardíaca e infarto) nos rins, (a insuficiência renal) no cérebro, (o AVC), a retenção de líquido…dentre outras manifestações que o corpo pede "socorro" em relação ao consumo excessivo de sódio(sal).

Além de diminuir a ingestão do sal de cozinha devemos evitar o consumo de temperos prontos como caldo de carnes, molho soyo, alimentos embutidos e enlatados como azeitona, milho em conserva, ervilha em conserva, palmito, salsicha, alimentos fast food, refrigerantes, sucos de caixinha, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacotinho entre outros industrializados.

Segundo o Guia Alimentar do Ministério da Saúde, a recomendação diária de consumo de sódio para um adulto é de, no máximo, 1,7 g, o que equivale a 5 gramas de sal, o que equivale a uma colher de chá (5ml) de sal. Isto é suficiente para manter a pressão e o volume sanguíneo dentro dos padrões adequados.

DICA da nutri é substituir o SAL de cozinha por temperos naturais como os famosos cebola e alho, temos como ótimas e saborosas opções salsinha, cebolinha, orégano, manjericão, cúrcuma, coentro, alecrim, páprica, louro, açafrão ou o SAL DE ERVAS uma "mão na roda" no dia a dia.(receita abaixo)

Além de dar um gostinho especial nas receitas e preparações, você estará proporcionando ao seu corpo com os benefícios dos temperos naturais.

Além da alimentação saudável, a prática de atividades físicas regularmente é importantíssima como forma preventiva!

Evite o sódio, cuide-se , previna-se!

Para uma avaliação detalhada e individual

Consulte um Nutricionista. À disposição, Ingrid Lopes kelmer - Nutricionista Materno-infantil

http://foconanoticia.com.br/noticia/5642/sodio-e-seus-maleficios em 26/04/2024 05:18