

**(P) CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS**

Madalena Cunha<sup>1,2</sup>  
 Rosa Martins<sup>1</sup>  
 Suzana André<sup>1</sup>  
 Carlos Albuquerque<sup>1,2</sup>  
 Berta Cunha<sup>3</sup>  
 Dina Almeida<sup>1</sup>  
 Mónica Silva<sup>1</sup>  
 Raquel Gaspar<sup>1</sup>  
 Sónia Fonseca<sup>1</sup>  
 Estudantes 28º CLE, ESSV, IPV<sup>1</sup>  
 Instituição (ões)

<sup>1</sup>CI&DETS, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu

<sup>2</sup>CIEC, Universidade do Minho, Portugal

<sup>3</sup>HDC, CAFRE- Greemount College, DARD, Antrim, Northern Ireland

**Introdução**

Atualmente o conhecimento científico acerca das propriedades terapêuticas das ervas/plantas aromáticas confirma os benefícios do seu consumo para a saúde, constituindo uma evidência da academia moderna o seu valor medicinal na prevenção de doenças. As ervas aromáticas e especiarias conferem sabor e cor aos alimentos e ganham cada vez mais notoriedade como condimento e tempero, sendo o seu uso recomendado como boa prática alimentar para substituir o sal.

**Objetivo**

Avaliar o consumo de sal, açúcar, ervas/plantas aromáticas e especiarias em cidadãos portugueses.

**Métodos**

O estudo descritivo e transversal foi desenvolvido numa amostra de 508 participantes adultos (52,2% homens e 47,8% mulheres) com idades compreendidas entre os 18 e os 93 anos, (média de 44.48 anos  $\pm$  21 DP), residentes na zona centro e norte de Portugal.

**Resultados**

Os resultados mostraram que:

- 49,4% (16,9% homens e 32,5% mulheres) dos participantes consumiam sal em valores superiores a 5g por dia; 28,3% consumiam  $\leq$  5 g/Dia e 15,7% não adicionavam sal aos alimentos;
- a ingestão de açúcar era adequada em 92,9% inquiridos e 7,2 referiu ingeri-lo em excesso;
- as especiarias eram consumidas por 59,6% dos inquiridos, sendo a pimenta malagueta a mais consumida (39,8%).
- as ervas aromáticas eram consumidas por 73,6 % (69,4% dos homens e 78,2% das mulheres), sendo a salsa a mais consumida (57,3%);
- os locais preferidos para o cultivo de ervas aromáticas foram o quintal (39,2%) e o jardim (20,5%);

**Conclusões**

Os resultados evidenciam existir um elevado número de participantes que adiciona sal na confeção dos alimentos o que denota elevado consumo de sal. Concomitantemente o consumo de ervas aromáticas e especiarias é também significativo.

Com vista a prevenir os efeitos nefastos da ingestão desregulada de sal, como conhecimento confirmatório, os resultados denotam a necessidade de se intensificarem intervenções promotoras da educação alimentar e consequentes comportamentos alimentares saudáveis, assentes no bom uso da cozinha mediterrânica.

**Palavras-chave**

Hábitos dietéticos; Sal, Ervas/Plantas Aromáticas; Especiarias.