

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

Madalena Cunha^{1,2}
Rosa Martins¹
Suzana André¹
Carlos Albuquerque^{1,2}
Berta Cunha³
Dina Almeida¹
Mónica Silva¹
Raquel Gaspar¹
Sónia Fonseca¹
Estudantes 28º CLE, ESSV, IPV¹
Instituição (ões)

¹CI&DETS, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu

²CIEC, Universidade do Minho, Portugal

³HDC, 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.