

TEMPEROS MAIS SAUDÁVEIS

Ervas aromáticas

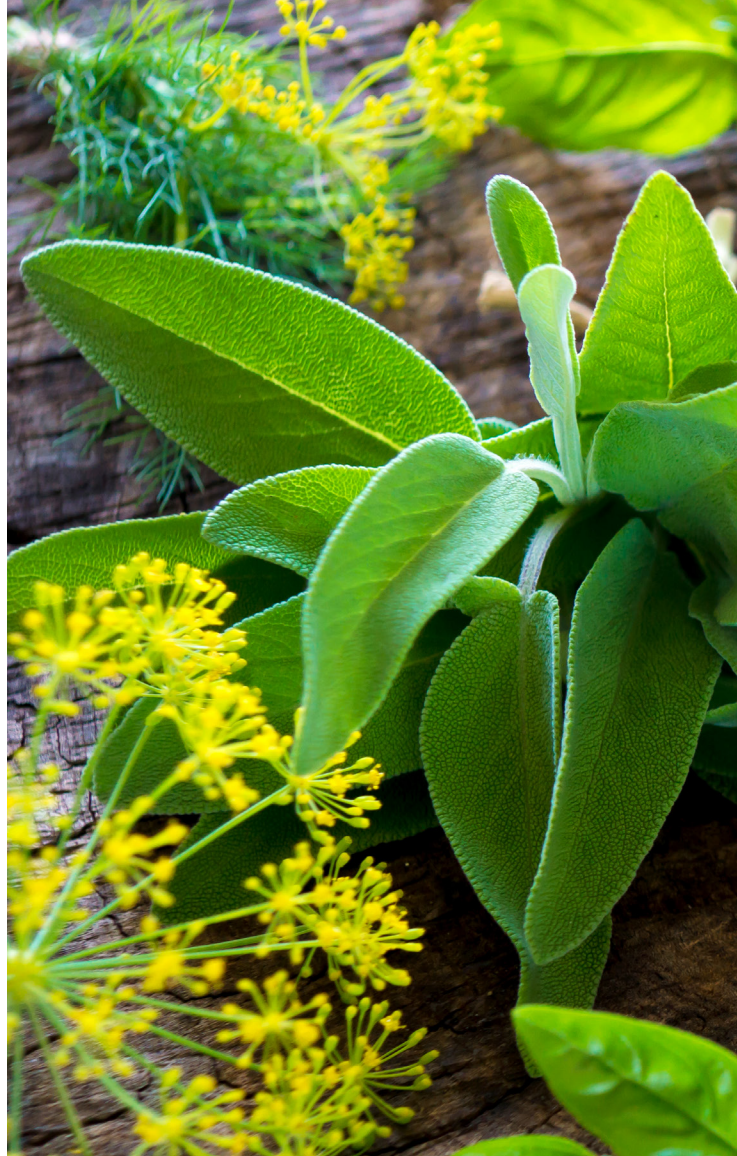
A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) RECOMENDA UM CONSUMO DE SAL DIÁRIO INFERIOR A 5 GR PARA PREVENIR A INCIDÊNCIA DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, SENDO QUE A POPULAÇÃO ADULTA PORTUGUESA CONSUME, EM MÉDIA, 10,7 GR/DIA, UM VALOR MUITO SUPERIOR AO MÁXIMO DIÁRIO RECOMENDADO.

ANA CATARINA CORREIA

Nutricionista

Instagram: [anacatarinacorreia_nutri](#)

anacatarinacorreianutricionist@gmail.com



A UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS TEM COMO VANTAGENS:

- Redução da quantidade de sal na dieta;
- Possui propriedades benéficas para a saúde;
- Confere cor, sabor e aroma aos pratos;
- Podem ser utilizadas em saladas, sopas, carnes, peixes, marinadas, chás, compotas, entre outros preparados.

AMIGAS DA SAÚDE

As ervas aromáticas são fornecedoras de proteínas, fibras, componentes voláteis (óleos essenciais), vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro) e fitoquímicos (substâncias bioativas presentes nas plantas em pequenas quantidades, que atuam como antioxidantes, bactericidas, antivíricos, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas). Vários estudos indicam que os fitoquímicos, nomeadamente os compostos fenólicos, conferem propriedades às ervas aromáticas - destacando-se a prevenção de patologias cardiovasculares e cancro. Algumas propriedades das ervas aromáticas podem ser degradadas aquando a confeção, pelo que se aconselha a adição das mesmas após a sua preparação, sempre que possível. Embora se comercializem ervas aromáticas secas, é recomendado que as mesmas sejam utilizadas na sua forma fresca, pois apresentam maior qualidade nutricional.

O elevado consumo de sal está relacionado com a hipertensão arterial, pelo que é fundamental uma alimentação equilibrada e adequada, quer na prevenção, quer

no seu tratamento. Devido à sua composição nutricional, o uso de ervas aromáticas é uma estratégia saudável de redução da ingestão de sal, enquanto apresentam, por outro lado, diversas utilizações e propriedades dando sabor, aroma e cor às refeições. 2