



5 maneres de posar menys sal i que el menjar continuï tenint bon gust

La sal i la pressió arterial alta

Hi ha moltes persones al món que tenen la **pressió arterial** alta. També es coneix com “la malaltia silenciosa” perquè no fa mal però pot ser perillosa.

Una de les causes més importants de tenir la pressió arterial alta és menjar massa sal.

La sal té una part que es diu sodi. El nostre cos necessita poca quantitat de sodi per funcionar bé.

Però si mengem massa sal, la pressió arterial pot pujar. Això pot fer que tinguem més risc de tenir problemes al cor o als **vasos de la sang**.

Quan és molta sal?

L'**Organització Mundial de la Salut** diu que no hauríem de menjar més de 5 grams de sal al dia.

Pressió arterial: és la força amb què la sang circula pel nostre cos. Si aquesta força és molt alta, pot fer mal al cor i als vasos de la sang.

Vasos de la sang: són com tubs molt fins que tenim dins del cos. Serveixen perquè la sang pugui arribar a totes les parts del cos.

Organització Mundial de la Salut: és un grup internacional que treballa per millorar la salut de totes les persones del món.

Això és el mateix que una culleradeta petita i plana.

Però en molts països,
les persones mengen el doble de sal.

El que més preocupa
és que la mengen sense saber-ho:
la major part de la sal que mengem
no la posem nosaltres,
sinó que ja està dins dels aliments.

Aquests aliments són aliments processats,
és a dir, s'han fet a una fàbrica,
com per exemple:

- embotits,
- plats preparats,
- pans fets en fàbriques,
- sopes instantànies,
- formatges forts,
- aperitius salats com les patates de bossa.

És veritat que si mengem menys sal, el menjar no té gust?

No és veritat.

Molta gent creu que si posa menys sal,
el menjar queda avorrit o sense gust.

Però això no ha de ser així.
Hi ha moltes maneres de fer
que el menjar sigui saborós
sense posar-hi tanta sal.

A continuació,
t'explico algunes idees bones i saludables
per fer plats amb molt de gust
amb menys sal.

1. Espècies i herbes amb molt de gust

Podem fer servir herbes i espècies
per donar molt de gust al menjar.

Per exemple:

- romaní,
- farigola,
- alfàbrega,
- orenga,
- comí,
- pebre vermell,
- curri,
- cúrcuma.

Aquestes herbes fan que els plats
tinguin millor gust i olorin molt bé.
A més, algunes d'aquestes espècies
ajuden a cuidar el cos
perquè el protegeixen
i redueixen la inflamació.

2. Suc de llimona i vinagres

El suc de llimona o de llima
pot donar molt de gust als plats.

També es poden fer servir diferents tipus de

vinagre,
com per exemple:

- vinagre de poma,
- vinagre balsàmic,
- vinagre d'arròs.

Aquests ingredients són àcids
i fan que el menjar tingui més sabor.

Pots fer-los servir en lloc de la sal a les amanides,
en plats de peix o per **adobar** aliments
abans de cuinar-los.

3. All i ceba

L'all i la ceba són ingredients molt bons per donar
gust al menjar.

Es poden fer servir de moltes maneres:

- frescos,
- cuinats al forn,
- en pols,
- o **fermentats**, com l'all negre.

Tenen molt de sabor i fan olor molt agradable.
Per això, moltes persones
comencen a cuinar receptes amb all i ceba.

4. Aliments amb gust umami

El gust umami és un dels cinc gustos principals.
Els altres gustos són: dolç, salat, àcid i amarg.

Adobar: és una barreja de líquids i espècies que es fa servir per deixar el menjar en remull i que agafi gust abans de cuinar-lo.

Aliments fermentats: són aliments que canvien amb el temps perquè hi actuen uns microorganismes, que són éssers molt petits que no es veuen, com els bacteris bons. Això fa que tinguin un gust diferent i que siguin més bons per a la salut.

Hi ha aliments que tenen aquest gust umami, com per exemple:

- els xampinyons,
- els tomàquets secs,
- **l'alga nori**,
- la salsa de soja baixa en sal.

Aquests aliments tenen molt de gust i poden ajudar a posar menys sal sense perdre sabor.

Alga nori: és un alga que s'utilitza molt en la cuina japonesa, com en el sushi.

5. Maneres de cuinar

que donen molt de gust

Hi ha maneres de cuinar que fan que els aliments tinguin més gust.

Per exemple:

- rostir,
- cuinar al forn,
- **caramel·litzar**,
- torrar,
- fer a la planxa.

Aquestes tècniques fan que el menjar sigui més saborós, encara que no hi posem sal.

Caramel·litzar: és una manera de cuinar que fa que l'aliment quedi una mica dolç i daurat. Per exemple: la ceba caramel·litzada.

Un exemple: unes verdures al forn amb una mica d'oli d'oliva, all i espècies poden quedar molt bones sense afegir-hi sal.

Consells fàcils per seguir cada dia**• Mira les etiquetes dels productes.**

Tria els que diuen: baixos en sodi
i compara diferents marques.

• Cuina a casa sempre que puguis.

Així pots controlar la quantitat de sal
i escollir aliments més sans.

• Posa menys sal a poc a poc.

Amb el temps, t'acostumaràs
a menjar sense sal
i no la trobaràs a faltar.

• No portis el saler a taula.

Moltes vegades posem sal per costum,
encara que no calgui.

DESTACAT**Menjar sa també pot ser deliciós!**

No cal deixar de menjar sal del tot.
El més important és fer servir la sal
amb moderació,
és a dir, no menjar molta.

Si aprenem a posar menys sal
i a gaudir més del gust dels aliments,
menjar saludable pot ser també molt deliciós.

Article de la revista Veritas 178 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Adaptació: Laura Reche.

Equip de validació: Juanpe Ventura, Joel Cabrera i Joan Rosselló.

Dinamitzadora: Laura Reche.

Coordinadora: Sandra Jiménez.

(TEB 100% capaces)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

