Comment maîtriser sa consommation de sel ?



Le sel est indispensable à notre organisme ,il permet en effet de maintenir l'hydratation du corps mais aussi d'équilibrer la tension artérielle .On trouve naturellement le sel en quantité dans différents aliments comme le pain ,les charcuteries et le fromage mais aussi dans les plats cuisinés Nous avons donc tous tendance à le consommer avec excès .La consommation excessive de **sel est responsable de maladie cardiaque** tels que l'infarctus du myocarde mais aussi augmente également le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral).

Alors comment réduire ces risques et diminuer notre consommation de sel ?

1. Ne resalez pas systématiquement vos plats, goûtez avant de rajouter du sel et pourquoi ne pas utiliser différentes épices et aromates.

2. Méfiez-vous de des plats industriels tous faits qui sont souvent très riches en sel, il en va de même pour les pains spéciaux, les paninis les biscottes, des soupes en brique par exemple.
3. Faites vos plats vous-même de telle manière à contrôler les apports en sel mais aussi en matières grasses.
4. Même si vous raffolez des charcuteries, tentez tout de même de réduire leur consommation car les charcuteries sont riches en sel mais aussi en matières grasses d'origine animale.
5. Attention aussi aux fromages, une portion de 30 g doit suffire.
6. Ne sortez pas le sel au moment du repas. Mettez sur la table du poivre, de la moutarde, de l'ail et du persil par exemple pour parfumer vos assiettes.

