

Consommer moins de sel

Comment savoir si je consomme trop de sel?

Il est souvent recommandé de consommer moins de sel pour différentes raisons. Certaines personnes font de l'hypertension. D'autres font de la rétention d'eau et ont les pieds enflés ou de l'eau dans les poumons. Certaines personnes ne doivent plus utiliser de sel du tout alors que d'autres doivent en prendre moins.

Que penser de l'hypertension?

Certains changements peuvent contribuer à diminuer l'hypertension. Par exemple :

- manger moins de sel;
- commencer à marcher ou marcher plus souvent;
- perdre du poids si c'est nécessaire;
- fumer moins ou arrêter de fumer;
- apprendre à se détendre, et
- collaborer avec votre médecin pour trouver les bons médicaments pour contrôler la tension.

Quelle quantité de sel est bonne pour moi?

Demandez à votre médecin la quantité de sel que vous pouvez utiliser. Posez-lui ces questions :

- Est-ce que j'ai vraiment besoin de consommer moins de sel?
- Est-ce que je dois arrêter de mettre du sel lorsque je fais la cuisine?
- Est-ce que je devrais arrêter de manger les aliments déjà préparés?
- Est-ce que je dois éliminer le sel de mon alimentation?



Voici certaines idées pour diminuer la consommation de sel :

À table :

- Enlevez la salière de la table.
- Arrêtez de prendre toutes sortes de sel. Il peut s'agir de sel de table, du sel marin, du sel d'ail, du sel d'oignon, du sel de céleri, du poivre au citron, du glutamate monosodique, de la sauce soya, de la sauce teriyaki.

UNE SAINTE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

Consommer moins de sel

Voici certaines idées pour diminuer la consommation de sel :

Lorsque vous magasinez :

- Achetez des aliments frais. Les viandes préparées et les aliments en conserve peuvent contenir du sel. Choisissez de la viande fraîche plutôt que de la viande préparée. Achetez des fruits et des légumes frais plutôt que les versions en conserve.
- Achetez des aliments sans sel. Choisissez des craquelins non salés. Cherchez les produits portant l'indication « réduit en sel » ou « faible en sel ».
- Lisez les étiquettes. La plupart des aliments emballés contiennent du sel. Si le sel ou le sodium est indiqué en premier, en deuxième ou en troisième dans la liste des ingrédients, le produit est probablement trop salé pour vous. Si le % de valeur quotidienne de sodium dans le tableau de la valeur nutritive est de 5 % ou moins (120 mg ou moins), l'aliment est faible en sodium.

Lorsque vous faites la cuisine :

- Faites cuire les pâtes, le riz et les pommes de terre sans sel. Lorsque vous préparez des biscuits ou des muffins, utilisez moins de sel que ce qui est indiqué dans la recette.
- Cuisinez sans ajouter de sel ou peu de sel. Essayez de préparer vos soupes, ragoûts, casseroles et desserts en mettant moins de sel. Vous pourrez trouver des livres de recettes sur la cuisine faible en sel dans les bibliothèques.

Lorsque vous buvez de l'eau, choisissez :

- L'eau du robinet, l'eau de source ou l'eau distillée
- Les eaux embouteillées (vérifiez l'étiquette)
(L'eau traitée avec des adoucisseurs est salée.
Il y a aussi du sodium dans l'eau gazéifiée.)

Comment ajouter du goût à mes aliments sans mettre de sel?

Servez-vous des épices et des fines herbes pour rehausser le goût des aliments :

- Utilisez généreusement les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres herbes fraîches.
- Arrosez les légumes, le poisson et le poulet de jus de citron, de limette ou encore de vinaigre.
- Faites votre propre vinaigrette à base d'huile, de vinaigre, d'herbes et d'épices.
- Ajoutez du vin pour corser les ragoûts.



NOTE

Les gens souffrant d'hypertension devront changer certaines habitudes.

Consommer moins de sel

Comment ajouter du goût à mes aliments sans mettre de sel?

Essayez ce mélange d'épices faible en sel.
Mettez-le dans votre salière.

Mélangez ensemble :

1 c. à soupe de chaque

- moutarde sèche
- paprika
- poudre d'oignon
- poivre

1 c. à thé de chaque :

- basilic
- thym

Quels aliments devrais-je éviter?

Certaines des choses de cette liste seront peut-être vos aliments préférés. Vous pouvez continuer à les manger, mais sans exagérer. Essayez de ne pas consommer plus d'un mets salé par repas.

Aliments emballés et instantanés.

Par exemple : mélanges; aliments en conserve; aliments emballés; aliments instantanés et repas surgelés.

Charcuterie.

Aliments préparés.

Par exemple : viandes et poisson en conserve; fromage fondu et fromage à tartiner; poisson fumé et kippers; saucisses.

Aliments marinés.



NOTE

Lisez l'étiquette du produit car bien des aliments préparés contiennent beaucoup de sel.

Consommer moins de sel

Quels aliments devrais-je éviter?

Condiments ou sauces.

Par exemple : sauce au ketchup ou pour bifeck; moutarde, relish ou raifort; sauce Worcestershire ou sauce soya; sauces à salade; sauces brunes ou sauces préparées; bouillon.

Grignotines.

Par exemple : croustilles, bretzels et craquelins salés; noix ou graines de tournesol salées; maïs soufflé à faire au micro-ondes.

Certains desserts.

Par exemple, les tartes et desserts commerciaux ainsi que les mélanges à pouding.

Certaines boissons.

Par exemple : jus de tomate et jus de légumes; boissons pour sportifs; eau gazéifiée et certaines eaux minérales.



Quels seraient les succédanés du sel?

Cherchez des succédanés faits à partir d'herbes, d'épices et d'écorces d'agrumes. Certains succédanés du sel sont faits de potassium plutôt que de sodium. Ne les utilisez pas si vous avez une maladie des reins. N'en prenez pas non plus si vous prenez certains médicaments pour l'hypertension. Demandez à votre médecin si ces succédanés du sel ne vous causeront pas de problème.



NOTE
Certains succédanés du sel sont faits de potassium plutôt que de sodium.