



**Os temperos industrializados ganharam espaço nos mercados, mas fique alerta: eles trazem muitos prejuízos para sua saúde!**

Tão importante quanto os alimentos consumidos é a forma de temperá-los e cozinhá-los. Isso determina o quão saborosa sua comida vai ficar. Por isso, os temperos têm grande influência e precisam ser escolhidos à dedo.

Pois, atualmente há uma variedade muito grande de industrializados no mercado e eles podem induzir ao sobrepeso e até mesmo à doenças crônicas como as cardiovasculares e hipertensão.

A nutricionista Paula Crook alerta para o fato de que esses temperos possuem um alto nível de gordura, possuem alto teor de sódio e aditivos químicos que fazem mal à saúde. “Além disso, muitas pessoas têm o hábito de usar no preparo das refeições maionese, creme de leite, queijos gordos (gorgonzola, parmesão, mussarela), bacon e presunto. Alimentos que além de aumentarem o valor calórico dos pratos, são ricos em gorduras saturadas, colesterol e sódio”, explica.

A melhor alternativa para temperar saladas, carnes ou qualquer outro tipo de alimento é sempre buscar temperos naturais. Ervas, legumes e raízes, que além de serem mais saudáveis, podem dar sabor, aroma e aparência melhor ao prato.

### **Evite**

Os caldos industrializados, de carne, frango, peixe e legumes, apresentam grandes quantidades de sódio (cerca de 1 a 2 g), enquanto a quantidade diária recomendada pelo Ministério da Saúde é de 5g. O consumo exagerado desses temperos pode deixar o sistema cardiovascular sobrecarregado e contribuir para o surgimento de doenças.

Evite também derivados do leite como queijos amarelos, creme de leite e requeijão. O preparo de carnes merece atenção em dobro, já que o processo de cozimento é mais lento.

### **Naturais e benéficos**

Para substituir molhos industrializados que muitas vezes são a primeira opção para o tempero de carnes, invista em suco de limão, laranja com alecrim, molho de salsa com vinagre, azeite ou vinho branco.

O sal pode ser substituído por ervas frescas, que ainda servem como remédio, como alecrim, salsa, orégano, tomilho, açafrão, gengibre, alho, cebola, sálvia ou manjeriço.

Ao invés de óleo, prefira o azeite de oliva extra virgem, rico em gorduras monoinsaturadas. Para quem prefere sabores mais fortes, a pimenta também pode ser uma alternativa.

**Fonte: lifestyle.r7**