

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS
SALT CONSUMPTION, SUGAR, HERBS AND SPICES

Madalena Cunha^{1,2}
Rosa Martins¹
Suzana André¹
Carlos Albuquerque^{1,2}
Berta Cunha³
Dina Almeida¹
Mónica Silva¹
Raquel Gaspar¹
Sónia Fonseca¹
Estudantes 28^o CLE, ESSV, IPV¹

¹CI&DETS, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu

²CIEC, Universidade do Minho, Portugal

³HDC, CAFRE- Greemount College, DARD, Antrim, Northern Ireland

RESUMO**INTRODUÇÃO**

Atualmente o conhecimento científico acerca das propriedades terapêuticas das ervas/plantas aromáticas confirma os benefícios do seu consumo para a saúde, constituindo uma evidência da academia moderna o seu valor medicinal na prevenção de doenças. As ervas aromáticas e especiarias conferem sabor e cor aos alimentos e ganham cada vez mais notoriedade como condimento e tempero, sendo o seu uso recomendado como boa prática alimentar para substituir o sal.

OBJETIVO

Avaliar o consumo de sal, açúcar, ervas/plantas aromáticas e especiarias em cidadãos portugueses.

MÉTODOS

O estudo descritivo e transversal foi desenvolvido numa amostra de 508 participantes adultos (52,2% homens e 47,8% mulheres) com idades compreendidas entre os 18 e os 93 anos, (média de 44.48 anos \pm 21 DP), residentes na zona centro e norte de Portugal.

RESULTADOS

Os resultados mostraram que:

- 49,4% (16,9% homens e 32,5% mulheres) dos participantes consumiam sal em valores superiores a 5g por dia; 28,3% consumiam \leq 5 g/Dia e 15,7% não adicionavam sal aos alimentos;
- a ingestão de açúcar era adequada em 92,9% inquiridos e 7,2 referiu ingeri-lo em excesso;
- as especiarias eram consumidas por 59,6% dos inquiridos, sendo a pimenta malagueta a mais consumida (39,8%).
- as ervas aromáticas eram consumidas por 73,6 % (69,4% dos homens e 78,2% das mulheres), sendo a salsa a mais consumida (57,3%);
- os locais preferidos para o cultivo de ervas aromáticas foram o quintal (39,2%) e o jardim (20,5%);

CONCLUSÕES

Os resultados evidenciam existir um elevado número de participantes que adiciona sal na confeção dos alimentos o que denota elevado consumo de sal. Concomitantemente o consumo de ervas aromáticas e especiarias é também significativo. Com vista a prevenir os efeitos nefastos da ingestão desregulada de sal, como conhecimento confirmatório, os resultados denotam a necessidade de se intensificarem intervenções promotoras da educação alimentar e consequentes comportamentos alimentares saudáveis, assentes no bom uso da cozinha mediterrânica.

PALAVRAS-CHAVE

Hábitos dietéticos; Sal, Ervas/Plantas Aromáticas; Especiarias.

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

ABSTRACT

INTRODUCTION

Currently the scientific knowledge on the therapeutic properties of herbs confirms the benefits of their consumption on health, providing evidence to the modern academy about its medicinal value in the prevention of diseases. Herbs and spices not only provide flavor and color to food but also they are increasingly gaining more notoriety as a condiment and a seasoning, being its use recommended as a good substitute for salt.

OBJECTIVES

To evaluate the consumption of salt, sugar, herbs and spices by Portuguese citizens.

METHODS

A cross-sectional descriptive study was conducted on a sample of 508 adult participants (52.2% men and 47.8% women) aged between 18 and 93 years old (mean 44.48 years \pm 21 SD), living in central and northern Portugal.

RESULTS

Results revealed that:

- 49.4% (16.9% men and 32.5% women) of people consumed salt in amounts greater than 5 g per day; 28.3% consumed \leq 5 g / day and 15.7% did not add any salt to food;
- The sugar intake was adequate in 92.9% of people but 7.2% admitted they ingested it too much;
- The spices were consumed by 59.6% of the interviewed people, with a preference on chillies (39.8%).
- Herbs were consumed by 73.6% (69.4% men and 78.2% women), with preference on parsley (57.3%);
- The favorite places to grow herbs were the yards (39.2%) and the gardens (20.5%);

CONCLUSIONS

The results show there is a high number of interviewed people that add salt to their food, denoting a high salt intake habit. Alongside to this fact, the consumption of herbs and spices is also growing.

In order to prevent the adverse effects of free salt intake, as positive studies confirmed, there is the need for further intervention on the subject, promoting food education and healthy eating habits, based on the good use of Mediterranean diet.

KEYWORDS

Food habits; Salt, Herbs; Spices.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o cidadão determina aquilo que vai comer perante determinados aspetos tão variados como questões sociais, económicas, tecnológicas, de literacia e de cariz comercial que são responsáveis pelas escolhas alimentares em alguns sectores da população. Por estarem particularmente vulneráveis à adoção de novos padrões de consumo, essencialmente devido à necessidade de realizar refeições fora de casa e à desorganização da vida familiar surge a adoção de novos hábitos alimentares (Luís, 2010). Estes frequentemente integram o uso de produtos pré-cozinhados que comportam elevado teor de sal, gorduras, açúcar e aromatizantes sintéticos, em detrimento do uso de alimentos frescos, onde se incluem as ervas aromáticas.

As ervas aromáticas e especiarias têm sido utilizadas pelo ser humano como condimento, tempero, corante e conservante. Pelo facto de conferirem cor e sabores aos alimentos, em algumas ervas e especiarias tem sido considerado o seu valor medicinal. Estas têm sido utilizadas em sistemas culturais

promotores da medicina popular e de forma moderada nas terapias complementares (Cunha, 2013).

As ervas aromáticas são plantas com folhas que detêm substâncias aromáticas sendo maioritariamente usadas frescas contrariamente às especiarias que são usadas secas ou em pó (Portugal. Ministério da Saúde. Direção Geral de Saúde, 2011 [DGS]).

As ervas aromáticas mais utilizadas em Portugal são a salsa, a hortelã, o alecrim, os coentros, o louro, o manjeriço, os orégãos e o tomilho (Cunha, 2013). A incorporação de ervas e especiarias tem um valor preventivo no estado de saúde e longevidade no adulto, não só pelas características que lhe são inerentes, mas também pelas propriedades antioxidantes e antimicrobianas (UNIDO & FAO, 2005; Mann, 2010; DGS, 2013).

A adição de ervas aromáticas e especiarias na confeção dos alimentos reduz a necessidade do aporte de sal e açúcar para a obtenção de sabores agradáveis aos diferentes pratos alimentícios pelo que o seu uso é recomendado por organismos científicos nacionais e internacionais (DGS, 2013).

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

O sal é um ingrediente, um condimento e um nutriente, desempenhando um papel fulcral na alimentação humana. No entanto, o seu uso em excesso está associado ao aumento da hipertensão arterial, um problema de saúde pública (Albuquerque, Oliveira, Costa, 2016).

Sal é um termo comumente utilizado para designar cloreto de sódio (5 g de sal equivalem a 2 g de sódio) (Graça, 2013, p.3). A quantidade diária de sódio não deve exceder as 5g e dado que a maioria dos alimentos contém sódio, a adição do mesmo na confeção de alimentos não deve ser superior a 2g. DGS, 2013). Por outro lado, a dose de açúcar ingerida não deve ser superior a 10% das calorias ingeridas diariamente, sendo o ideal que não se consuma mais de 5% (DGS, 2011).

A evidência sobre a ingestão de sal pelos portugueses, produzida por Polónia et al (2006), revelou que a ingestão média era de 12,9 g sal/dia. Por sua vez, Polónia, Martins, Pinto e Nazaré (2014), através de um método bioquímico de excreção urinária de 24 horas para o cloreto de sódio foi realizada em 2012 e apresentada em 2013 através do estudo PHYSA – Portuguese Hypertension and Salt Study promovido pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão em que se avaliaram 3720 cidadãos representativos da população adulta vivendo em Portugal continental em 2012, mostraram que a excreção urinária a 24 horas revelou uma ingestão média de 10,7 g sal/dia, sendo 10,8 g (Dp 66,12) sal/dia nos homens (n=1234) e de 10,6 g (Dp 63,32) sal/dia nas mulheres (n= 1334). Estes valores revelaram uma descida muito importante em Portugal Contudo os valores ainda se situam acima das recomendações (Graça, 2013, p.12).

Existe ainda lacuna de conhecimento inerente à não realização de estudos que permitam conhecer os hábitos da população portuguesa face ao consumo de sal e açúcar e os riscos para a saúde. A evidência disponível aponta contudo tendências e identificou a associação entre o consumo de sal e hipertensão arterial em cidadãos portugueses, razão pela qual, a DGS de Portugal preconiza que se devem consumir ervas aromáticas como estratégia de resolução deste problema de saúde pública (DGS, 2013). Estes pressupostos, suportam a realização do presente estudo cuja finalidade visou recolher informação sobre os hábitos de consumo de sal, açúcar, ervas/plantas aromáticas e especiarias entre os portugueses.

MÉTODOS

TIPO DE ESTUDO

O estudo descritivo e transversal foi desenvolvido numa amostra de 508 participantes (52,2% homens e 47,8% mulheres) com idades compreendidas entre os 18 e os 93 anos, (média de 44.48 anos \pm 21 DP), residentes na zona centro e norte de Portugal.

OBJETIVO

Avaliar o consumo de sal, açúcar, ervas/plantas aromáticas e especiarias em cidadãos portugueses.

PARTICIPANTES

A amostra não probabilística por conveniência integrou 508 portugueses, (265 do sexo masculino e 243 do sexo feminino), que aceitaram voluntariamente participar no estudo. Maioritariamente possuíam ensino secundário completo (41,93%) auferiam de um rendimento mensal para o agregado familiar entre os 500 e 800€ (34,45%) e ocupavam o estrato social de nível intermédio/nível 5 (28,74%).

INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS

A recolha de dados foi suportada no Questionário de Frequência Alimentar de Cunha (2014), onde era registado a quantidade (em grama), de sal e de açúcar consumida diariamente pelos participantes. Para a sua avaliação, cada participante colocava numa balança aferida a quantidade de sal e de açúcar que assumia consumir/adicionar aos alimentos diariamente.

Foram estudadas variáveis como consumo de sal, açúcar, ervas aromáticas e de especiarias. Na tabela 1 apresenta-se a sua operacionalização.

Tabela 1 – Indicadores de referência relativos ao consumo de sal, açúcar, especiarias e ervas/plantas aromáticas

Consumo de Sal, Açúcar, Especiarias e Ervas/Plantas Aromáticas	Indicadores de referência							
Consumo de Sal	<p>A avaliação da quantidade de sal utilizada na confeção dos alimentos foi efetuada requisitando aos participantes que colocassem numa balança a quantidade de sal que usualmente colocam nos alimentos. Para a sua análise foram usados os pontos de corte definidos pela Direção Geral de Saúde (DGS, 2013).</p> <p>≤5g – quantidade recomendada >5g – quantidade excessiva</p>							
Consumo de Açúcar	<p>A avaliação da quantidade de açúcar consumida diariamente foi efetuada requisitando aos participantes que colocassem numa balança a quantidade que usualmente adicionam aos alimentos.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Homem</th> <th>Mulher</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>≤ 36g (5 colheres de chá)</td> <td>≤ 20g (5 colheres de chá)</td> </tr> <tr> <td>> 36g</td> <td>> 20g</td> </tr> </tbody> </table>		Homem	Mulher	≤ 36g (5 colheres de chá)	≤ 20g (5 colheres de chá)	> 36g	> 20g
Homem	Mulher							
≤ 36g (5 colheres de chá)	≤ 20g (5 colheres de chá)							
> 36g	> 20g							
Consumo de Ervas/Plantas Aromáticas	<p>A análise do consumo de ervas/plantas aromáticas foi realizada com base numa lista incluída no questionário, onde cada participante assinalou se consumia e a quantidade que consumia de cada erva enunciada. Foram incluídas as ervas selecionadas pela Direção Geral de Saúde (DGS, 2013) e mais consumidas pela cultura portuguesa.</p>							
Consumo de Especiarias	<p>A análise do consumo de Especiarias foi realizada com base numa lista incluída no questionário, onde cada participante assinalou se consumia e a quantidade que consumia de cada especiaria enunciada. Foram incluídas as especiarias sugeridas pela Direção Geral de Saúde (DGS, 2013) e mais consumidas pela cultura portuguesa.</p> <p>No tratamento estatístico procedeu-se ao agrupamento das quantidades consumidas por ramos, contribuindo para isso o conhecimento do chefe de cozinha Luís Carlos Sousa.</p>							

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

PROCEDIMENTOS ÉTICO-LEGAIS, FORMAIS E ESTATÍSTICOS

O estudo obteve parecer favorável da Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viseu.

Posteriormente procedeu-se ao contacto pessoal com cada um participante e à entrega do Termo de Consentimento Informado onde era fornecida informação detalhada sobre o estudo e assegurada confidencialidade.

Na análise estatística dos dados foi utilizado como suporte informático, o programa SPSS -Statistical Package for Social Sciences (Version 21.0 for windows).

RESULTADOS

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ESPECIARIAS E ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS

Dos resultados sobre os hábitos de consumo de sal, açúcar, especiarias e ervas/plantas aromáticas pelos participantes, pode inferir -se que existe um percentual significativo de portugueses cujo consumo de sal é superior a 5 g diárias (49,4%) existindo diferenças significativas entre os sexos ($p=0,000$). No consumo inferior ou igual a 5g/dia, constatamos que as diferenças significativas estão localizadas no sexo masculino (Resíduos ajustados=2,9). No consumo superior a 5 g por dia existem diferenças significativas no sexo feminino (Resíduos ajustados=8,0).

Quanto ao consumo de açúcar, os participantes relatam optar por um consumo adequado, sendo que apenas 7,1% refere consumir açúcar em excesso, não havendo diferenças significativas face ao género ($p=0,939$).

As ervas aromáticas são utilizadas por 73,6 % dos entrevistados sendo 37,40% mulheres e 36,22% homens, existindo diferenças significativas ($p=0,025$) que se localizam no sexo feminino que consomem ervas aromáticas (Resíduos ajustados=2,2) e no sexo masculino que não consomem (Resíduos ajustados=2,2).

O consumo de especiarias é prevalente em 59,6% dos participantes sendo as mulheres quem mais consomem (30,70%). Existem diferenças significativas ($p=0,045$) localizadas no sexo feminino que consome especiarias (Resíduos ajustados=2,0) e no sexo masculino que não consomem (Resíduos ajustados=2,0). (cf. Tabela 2).

Tabela 2 - Consumo de Sal, Açúcar, Especiarias e Ervas Aromáticas
Consumo de Sal,

Açúcar, Especiarias e Ervas Aromáticas	Masculino		Feminino		Total		Resíduos ajustados		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	Masc	Fem		
Consumo Sal (Sódio)/ Pessoa (g)										
≤ 5 g/Dia	90	17,7	54	10,6	144	28,3	2,9	-2,9	74,737	0,000
> 5 g/Dia	86	16,9	165	32,6	251	49,4	-8,0	8,0		
Não adiciona Sal										
na confeção dos alimentos	58	11,4	22	4,3	80	15,7	4,0	-4,0		
Não Cozinha	31	6,1	2	0,4	33	6,5	5,0	-5,0		
TOTAL	265	52,1	243	47,9	508	100				
Consumo Açúcar/ Dia (g)										
Consumo Adequado	246	48,43	226	44,49	472	92,9	-0,1	0,1		
≤ 20 g/dia Mulher									0,006	0,939
≤ 36 g/dia Homem										
Consumo Excessivo	19	3,74	17	3,34	36	7,1	0,1	-0,1		
> 20 g/dia Mulher										
> 36 g/dia Homem										
TOTAL	265	52,17	243	47,83	508	100				
Consumo Ervas/ Plantas Aromáticas									5,004	0,025
Sim	184	36,23	190	37,40	374	73,6	-2,2	2,2		
Não	81	15,94	53	10,43	134	26,4	2,2	-2,2		
TOTAL	265	52,17	243	47,83	508	100				
Consumo Especiarias									4,010	0,045
Sim	147	28,94	156	30,71	303	59,6	-2,0	2,0		
Não	118	23,22	87	17,13	205	40,4	2,0	-2,0		
TOTAL	265	52,16	243	47,84	508	100				

UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS/PLANTAS E ESPECIARIAS NA CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS

As ervas/plantas aromáticas mais utilizadas foram a salsa (57,3%; 27,55% homens e 29,72%mulheres), e o louro (54,9%; 25,79% homens e 29,13% mulheres). As menos utilizadas foram o cebolinho (0,4%) e a carqueja (0,2%).

Quanto às especiarias podemos inferir que as mais utilizadas foram a pimenta malagueta (39,8%; 18,5% homens e 21,6% mulheres) e a canela (39,6%; 18,3% homens e 21,6% mulheres). As menos usadas foram a noz-moscada (0,2%) e o açafreão (0,2%).

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

Tabela 3 – Adição de ervas aromáticas e especiarias na confeção dos alimentos

Utilização de ervas/ plantas aromáticas e especiarias	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Consumo de Ervas Aromáticas						
Salsa	140	27,55	151	29,72	291	57,3
Louro	131	25,79	148	29,13	279	54,9
Coentros	81	15,94	80	15,74	161	31,7
Oregão	72	14,17	72	14,17	144	28,3
Hortelã	60	11,81	42	8,27	102	20,1
Alecrim	32	6,3	20	3,94	52	10,2
Manjerição	19	3,74	9	1,77	28	5,5
Tomilho	14	2,76	9	1,77	23	4,5
Cebolinho	1	0,2	1	0,2	2	0,4
Carqueja	-	-	1	0,2	1	0,2
Consumo de Especiarias						
Pimenta Malagueta	94	18,50	108	21,26	202	39,8
Canela	93	18,30	108	21,26	201	39,6
Pimentão	79	15,55	88	17,32	167	32,9
Mostarda	46	9,06	19	3,74	65	12,8
Baunilha	17	3,35	15	2,95	32	6,3
Gengibre	13	2,56	8	1,57	21	4,1
Pimenta do Reino	8	1,57	11	2,17	19	3,7
Cravo-da-india	6	1,18	4	0,8	10	2,0
Alho moído	1	0,2	3	0,6	4	0,8
Noz-moscada	-	-	1	0,2	1	0,2
Açafrão	1	0,2	-	-	1	0,2

CULTIVO DE ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS

Estudou-se também o cultivo de ervas/plantas aromáticas pelos participantes, apurando-se que a maioria (53,5%) assume cultivá-las, não havendo diferenças significativas entre os sexos, (mulheres =27,5%; homens = 25,9%).

Das pessoas que referem cultivar ervas aromáticas, 39,2% afirmam cultivá-las no quintal, sendo este o local preferido para o efeito, seguido do jardim (20,5%), do campo (17,9%) e por último em vasos na janela (10,6%) (cf. Tabela 4).

Tabela 4 - Cultivo de ervas/plantas aromáticas

Cultivo de ervas/plantas aromáticas	Masculino		Feminino		Total		Resíduos ajustados	
	n	%	n	%	n	%	Masc	Fem
Sim	132	25,9	140	27,5	272	53,4	-1,8	1,8
Não	133	26,1	103	20,2	236	46,3	1,8	-1,8
TOTAL	265	52,0	243	47,7	508	100		
Local de cultivo das ervas / plantas aromáticas	Masculino		Feminino		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Na Janela	24	4,72	30	5,90	54	10,6		
No Jardim	60	11,8	44	8,66	104	20,5		
No Quintal	104	20,5	95	18,7	199	39,2		
No Campo	53	10,4	38	7,48	91	17,9		

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Apesar das recomendações da DGS de Portugal relativas à boa prática alimentar alertarem para a necessidade de reduzir o consumo de sódio a 5g por dia, não devendo a adição na confeção de alimentos exceder as 2g, verificou-se um elevado percentual (49,4%) de participantes que consomem mais de 5g de sódio/dia. Os resultados vão de encontro ao estudo realizado por Albuquerque, Oliveira, Costa (2016), em que 13% dos inquiridos assumiu não se preocupar com a quantidade de sal presente nos alimentos e 10% referiu que durante as refeições adicionava sal aos alimentos.

São ainda concordantes com os estudos realizados por Polonia, Martins, Pinto e Nazaré (2014), numa amostra de 3720 cidadãos representativos da população adulta residente em Portugal continental em 2012, em que se apurou existir uma ingestão média de sal de 10,7g/dia e o de Polónia et al (2006) que ao avaliarem 426 indivíduos encontraram uma média correspondente a um consumo diário de sal de 12,9g. Estudos atuais mostram também que o consumo de sal é ainda elevado, sendo quase o dobro das recomendações da OMS. (WHO,2013; Albuquerque, Oliveira, Costa, 2016).

As recomendações sobre o consumo de açúcar referem que o mesmo não deve exceder os 10% das calorias ingeridas diariamente, o que é cumprido pela maioria dos participantes estudados (92,9%).

Na amostra estudada 59,6% consumia especiarias e 73,6% consumia ervas aromáticas. Estes resultados são similares aos do estudo de Albuquerque, Oliveira e Costa (2016), quando referem que mais de 70% dos inquiridos reconhece que a adição de ervas aromáticas, frescas e secas, e de especiarias são medidas a implementar para diminuir o teor de sal adicionado na preparação das refeições.

LIMITAÇÕES E PONTOS FORTES

O caráter transversal do presente estudo de natureza exploratória, limita em certa medida a sua interpretação quanto às inferências. O procedimento de avaliação dos consumos prévio à sua ingestão, a partir de medidas simples como a pesagem da quantidade de sal e de açúcar em grama, pode ser considerado como uma limitação. As Conclusões podem não ser totalmente aplicáveis em participantes que não cozinham os seus alimentos. No entanto este estudo, aporta como pontos fortes ter permitido simultaneamente desenvolver investigação e educação sobre a redução do consumo de sal e açúcar e a sua substituição por ervas /plantas aromáticas numa amostra de 508 portugueses entre os 18 e os 93 anos. Permitiu ainda a um elevado número de participantes consciencializar-se da quantidade excessiva de sal e açúcar por si consumida, em oposição à dose ideal recomendada para que estes ingredientes não sejam nefastos para a saúde.

Como implicações práticas as inferências geradas mostram

CONSUMO DE SAL, AÇÚCAR, ERVAS/PLANTAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

existir um percentual significativo de pessoas que adiciona sal na confeção dos alimentos, denotando no geral, elevado consumo de sal. Assim, com vista a prevenir os efeitos nefastos da ingestão desregulada de sal e açúcar, do conhecimento confirmatório produzido emerge a necessidade de se implementarem programas orientados para a educação alimentar dos portugueses em particular das crianças e adolescentes de hoje, adultos do amanhã, de forma a se intensificarem ações promotoras de intervenções educativas e terapêuticas mais efetivas.

AGRADECIMENTOS

FCT, CI&DETS, Escola Superior de Saúde de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu.

Os autores agradecem ainda a colaboração dos estudantes Ana Branco, Carlos Gomes, Érica Lopes, Márcia Augusto, Paulo Lopes, Pedro Ferreira e Tânia Brito do 28º CLE, ESSV/IPV.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albuquerque, T.G.; Oliveira, M. B.P.P., Costa, H. S. (2016). *Consumo de sal e efeitos na saúde na percepção do consumidor: resultados preliminares*, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Boletim Epidemiológico, nº 15, 2ª série, pp. 9-11. Acedido em http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/3695/1/Boletim_Epidemiologico_Observacoes_N15_2016_artigo3.pdf

Cunha, M. (2013). *Desenvolvimento da Inteligência Nutricional. Ervas Aromáticas e Saúde*. In C. M. S. Albuquerque, org., Manual de boas práticas: consulta de vigilância de saúde infantil (pp86-101). Viseu: Escola Superior de Saúde de Viseu, IPV. Acedido em http://2011.congresso-misij.com/manual_obesidade.pdf

Luis, L. (2010). *Literacia em Saúde e Alimentação Saudável: os novos produtos e a escolha dos alimentos*. Acedido em <http://run.unl.pt/bitstream/10362/4264/1/RUN%20-20Tese%20de%20Doutoramento%20-20Luis%20Francisco%20Soares%20Luis.pdf>

Mann, A. (2011). *Biopotency role of culinary spices and herbs and their chemical constituents in health and commonly used spices in Nigerian dishes and snacks*. African Journal of Food Science, 5(3), 111-124. Acedido em http://academicjournals.org/article/article1379514415_Mann.pdf

Polónia, J.; Maldonado, J.; Ramos, R.; Bertoquini, S.; Duro, M.; Almeida, C.; Ferreira, J.; Barbosa, L.; Silva, J.A.; Martins, L. (2006). *Estimation of salt intake by urinary sodium excretion in a Portuguese adult population and its relationship to arterial stiffness*. Rev Port Cardiol. 2006 Sep;25 (9):801-17.

Polonia J, Martins L, Pinto F, & Nazaré J. (2014). *Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade*. The PHISA study. J Hypertens. 2014 Jun; 32(6):1211-21. doi: 10.1097/HJH.000000000000162. Acedido em http://www.sphta.org.pt/files/physastudy_20150506_2.pdf

Portugal. Ministério da Saúde. Direção Geral de Saúde. (DGS) (2011). *Ervas aromáticas e similares*. Acedido em <http://www.dgs.pt/?cr=24482>

Graça, P. (2013). *Relatório Estratégia para a redução do consumo de sal na alimentação em Portugal*. In Portugal, Ministério da Saúde, Direção Geral da Saúde (DGS). (2013).

Portugal, Ministério da Saúde, Direção Geral da Saúde (DGS). (2013). *Utilização de ervas aromáticas e similares para a redução do consumo de sal: Uma estratégia da Direção-Geral da Saúde para um estilo de vida saudável*. Comunicado do Diretor-Geral da Saúde. NÚMERO: C58.01.v1 DATA: 21/06/2013 Acedido em <http://www.dgs.pt/?cr=24478>

United Nations Industrial Development Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (UNIDO & FAO) (2005). *Herbs, spices and essential oils: Post-harvest operations in developing countries*. Vienna, Austria: UNIDO and FAO. Acedido em http://www.unido.org/fileadmin/user_media/Publications/Pub_free/Herbs_spices_and_essential_oils.pdf [12]

World Health Organization. *Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2013. www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/186462/Mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-WHO-European-Region.pdf