



JUILLET 2024



Cœur en santé : conseils pour manger moins de sodium

Consommer trop de sodium peut entraîner une pression artérielle élevée, des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

Conseils pour manger moins de sel et garder les repas délicieux.

1. Mangez plus d'aliments entiers comme les fruits et les légumes. Ils ne sont pas seulement délicieux, mais ils ajouteront beaucoup de vitamines, de minéraux et de nutriments à vos repas.

2. Cuisinez à la maison ! Vous avez plus de contrôle sur la valeur nutritive de vos repas et sur la quantité de sel qu'ils contiennent. 70 % de l'excès de sodium que la plupart des gens consomment provient d'aliments emballés ou à emporter.

3. Utilisez des herbes et des épices - séchées ou fraîches, des agrumes, du vinaigre, de l'ail et du gingembre pour aromatiser vos aliments.

4. Lire les étiquettes des aliments et les renseignements nutritionnels sur les aliments emballés ainsi que sur les plats à emporter et les restaurants.

N'oubliez pas de faire attention aux portions. La lecture des étiquettes des aliments est essentielle, car la teneur en sodium peut être étonnamment élevée. Et cela aide également à connaître les bonnes portions dont nous avons besoin pour garder vos repas faibles en sodium.

Saviez-vous que notre amour pour les aliments salés est un goût acquis ?

Il faut compter 6 à 8 semaines pour recycler votre palette. Quelle quantité de sodium devrais-je avoir par jour ?
1. 1500 mg - moins d'une cuillère à café 3/4 - adulte recommandé.
2. 2300 mg - environ 1 cuillère à café - niveau supérieur adulte.
3. La plupart des gens consomment trop de sel.

Use herbs, citrus, fermented foods, and spices for flavor! Herbs are delicious and often a favorite seasoning. Stay tuned to the links for delicious low sodium recipes using herbs and spices I will post below this video. I want to point out that the love for salty foods is an acquired taste that can be changed. It can take 6 – 8 weeks to retrain your tastebuds to love less salt. In summary, by cooking your own meals you can control the salt and add flavor to your meals.

I know it is easier said than done but I want to encourage you that it can be done, there are many resources to help you, and you can experience positive effects on your health.

By working together, a significant difference can be made in the fight against eating too much sodium.

There are many positive effects of reducing salt in your diet! If you would like to learn more about how high sodium content can be reduced, you can view my online webinar which is posted on my website. <https://hudson.njaes.rutgers.edu/fchs/>