

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Octobre

2020



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Du sel, mais pas trop!

Savez-vous qu'il existe déjà naturellement du sel (chlorure de sodium) dans tous les aliments? Alors, en ajouter une deuxième fois à la préparation et quelquefois une troisième à la dégustation...cela fait beaucoup de sel!

Surtout que nous consommons aussi des aliments riches en sel comme le fromage, la charcuterie, le pain.

Il faut savoir aussi que le sodium joue un rôle essentiel sur les échanges entre nos cellules et notre tension artérielle. On sait aujourd'hui que trop de sel favorise les risques d'hypertension.

En France, les études montrent que nos consommations sont plus élevées que les 5g à 6g recommandés par les sociétés savantes. On sait aussi, que les papilles gustatives peuvent être plus réceptives au goût salé, si on prend soin de saler moins. Du coup, on aurait autant de plaisir!

Le saviez-vous?

Sous le nom de "sel de table" on entend en fait le chlorure de sodium: 1g de sel de table contient 400 mg (40 %) de sodium. Les recommandations font état d'un apport d'environ 2,3 g de sodium, on retrouve donc nos 5,7 g de sel (chlorure de sodium).

Au mois prochain.