

O TEOR DE SAL EM DIFERENTES VARIEDADES DE SANDES DISPONÍVEIS NA ZONA CENTRO

Castilho MC, Ramos F, Baeta L, Rodrigues V, Costa AS, Simões DG, Silva HR, Ramalinho IM, Silveira MI

As primeiras referências sobre a aplicação do sal na alimentação e do seu valor comercial, remontam à Dinastia Chinesa Jin (Séc XII-XIII) cujos impostos, provenientes da transacção do sal com o objectivo de conservação dos alimentos, correspondiam a cerca de 30-50% das receitas do governo.

Actualmente a ingestão de sal encontra-se associada a uma série de problemas, entre eles a hipertensão, o cancro do estômago, contribuindo também para o aumento do risco da osteoporose. No entanto, é também, imprescindível para o equilíbrio dos fluidos corporais e para a transmissão de impulsos nervosos.

As sandes, são alimentos fáceis de preparar, disponíveis no mercado em muitas variedades e consumidas por diversos grupos etários. Sem grande margem de erro, pode considerar-se como um dos alimentos, quando consumidos, que contribuirão para o aumento da ingestão de sal. Assim, baseando-nos nestes pressupostos realizamos um estudo dos teores de sal em sandes com distintos recheios, recolhidas em estabelecimentos de restauração de centros comerciais, cafés e máquinas. A metodologia analítica seguida inclui a extracção e purificação das amostras e a determinação dos cloretos e do sódio por dois métodos complementares, a argentometria e a fotometria de chama.

Estas determinações foram efectuadas no pão e no recheio das sandes. Os resultados preliminares de sal por sandes oscilam entre 1,302 g e 8,601 g. Os valores de sódio variaram entre 0,438g e 4,900 g por sandes.

O peso médio do pão das sandes em estudo foi de 137,030 e os teores médios de sal deste pão são da ordem dos 0.901g.

Estes valores dão-nos uma informação de que o teor de sal nestas sandes é elevado e que o consumo de uma por dia se aproxima ou ultrapassa mesmo o valor recomendado de ingestão diária de sal.

CEF – Grupo de Bromatologia - Faculdade de Farmácia
Universidade de Coimbra,
3000-295 Coimbra, Portugal.

email: mccast26@gmail.com