



ARS Algarve

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP.

DEPARTAMENTO DE
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Ervas aromáticas, Dieta Mediterrânica e Saúde

As ervas aromáticas são plantas de pequena dimensão que fazem parte da cultura portuguesa, sendo a Península Ibérica um dos locais mais ricos de espécies identificadas. A sua utilização na cozinha realça significativamente o prazer ligado ao ato de comer, através da diversidade de aromas, cores e sabores que conferem aos alimentos, tornando as refeições mais agradáveis e atraentes. Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as **ervas aromáticas**, encontram-se localizadas no grupo dos **alimentos de consumo diário**, sendo muito utilizadas em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás, compotas, entre outros. No entanto, estas plantas também são conhecidas pelo seu papel na redução do consumo de sal.

Em Portugal, a quantidade de **sal** consumida é sensivelmente o dobro daquela que é recomendada pela Organização Mundial da Saúde, **5g/dia**, o que aumenta o risco de hipertensão arterial e, conseqüentemente, de doenças cérebro-cardiovasculares como o acidente vascular cerebral e o enfarte do miocárdio, além do risco de doenças renais. Assim, a utilização de ervas aromáticas constitui uma importante estratégia para a redução efetiva do consumo de sal na alimentação, sem prejuízo das características sápidas das refeições.

As ervas aromáticas são sobretudo fornecedoras de vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), fibras, componentes voláteis (óleos essenciais) e **substâncias fitoquímicas** (substâncias bioativas presentes nas plantas em pequenas quantidades, que atuam como antioxidantes, bactericidas, antivírus, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas). Estas substâncias fitoquímicas parecem ser responsáveis pelas propriedades atribuídas às ervas aromáticas, nomeadamente: prevenção do aparecimento de cancro, funcionamento cardiovascular, reprodutivo e nervoso e ainda como estimulante do sistema digestivo e potenciador do sistema imunitário.

Em termos de cultura mediterrânica, as ervas aromáticas são, pois, um marco indissociável de alguns pratos tradicionais, fazendo parte da identidade dos mesmos, como os coentros na açorda alentejana, a hortelã na canja de galinha ou os orégãos nos caracóis. Desta forma, é vital que este **legado cultural** seja transmitido de geração em geração com práticas culinárias em família.

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista

Departamento de Saúde Pública e Planeamento, Núcleo Regional PNPAS
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP