Comment remplacer le sel pour donner du goût aux aliments ?

Pain, fromage, soupes déshydratées ou autres préparations industrielles à base de produits transformés, le sel est présent partout dans notre alimentation…et c'est un fait établi, nous en consommons beaucoup trop au quotidien. Pour une personne adulte il est pourtant recommandé de consommer moins de 5 g de sel par jour (un peu moins d'une cuillère à café).

Limiter sa consommation de sel est pourtant nécessaire pour prévenir certaines maladies comme l'hypertension artérielle qui est également à l'origine de certaines complications comme les maladies cardiovasculaires. Mais comment faire en pratique pour réduire sa consommation de sel ? Comment éviter de consommer des plats ou des aliments trop riches en sel ? Quelles sont les alternatives possibles au sel pour allier santé et plaisir gustatif ?

Des épices pour réveiller vos plats

Le sel relève le goût des aliments. Si vous souhaitez relever le goût de vos préparations culinaires, sans utiliser trop de sel, optez pour les épices : poivre, piment (en quantité raisonnable si vous êtes sujets au brûlures d'estomac), cumin, paprika et autres. Frais, en surgelés, déshydratés, les herbes aromatiques et les aromates (ail, oignon…) sont aussi intéressants pour diminuer votre consommation de sel et donner de nouvelles saveurs à vos plats.

Evitez les sels aromatisés

Lisez les étiquettes : Sels de céleri, sel fou (sel, épices et herbes aromatiques) et gomasio (sel et sésame grillé) sont souvent utilisés pour remplacer le sel de table mais en réalité tous ces sels aromatisés contiennent aussi du sel. Le céleri est naturellement riche en sodium (140 mg pour 100 g). Le sodium est un composant du sel. Pour connaitre la teneur en sel de l'aliment il faut multiplier par 2,5. Le sel fou et le gomasio sont des condiments avec du sel combinés à des épices ou des algues.

Privilégiez le sel iodé.

Salez moins, faites de la cuisine maison, éviter les grignotages

La meilleure façon de réduire sa consommation de sel et de prévenir l'hypertension et les maladies cardiovasculaires est de cuisiner soi-même. En préparant vos propres plats, vous maitrisez votre consommation : salez très modérément l'eau de cuisson, ne resalez pas les produits en conserve. Evitez la salière sur la table au moment du repas.

Les biscuits apéritifs, cacahuètes ou autres préparations salées industrielles sont toujours tentants lorsque l'envie de grignoter se fait sentir : misez sur les assortiments de crudités, par exemple.

Sources : Que choisir santé, n°163, septembre 2021

OMS : https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

Produits salés et sel : réduire sa consommation | Manger Bouger

Pour connaître les moyens de prévenir le diabète et les maladies cardiovasculaires, rendez-vous sur cette page :

Comment éviter le diabète et les maladies cardiovasculaires ?

et écoutez notre Podcast sur l'alimentation sur Spotify (semaine de prévention du diabète)

A lire aussi :

Le jeu de la food : nouvel outil pratique pour décrypter les étiquettes alimentaires