

Αλάτι: Βρήκαμε τις 11 «κρυφώνες» του!



Μπορεί το αλάτι θα έχει κακή φήμη, αλλά το

νάτριο που περιέχει είναι σημαντικό για τον οργανισμό μας. Είναι βασικό για την ισορροπία των υγρών, την μυϊκή δύναμη και τη νευρική λειτουργία. Αλλά οι περισσότεροι από εμάς υπερβάλλουμε στην κατανάλωσή του (όταν οι κατευθυντήριες οδηγίες περιορίζουν την ημερήσια ποσότητα σε λιγότερα από 2.300 mg την ημέρα, δηλαδή ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι).

Βέβαια υπάρχουν και αρκετές κατηγορίες ανθρώπων που πρέπει να λαμβάνουν λιγότερα από 1.500 mg αλατιού την ημέρα.

Τα κατεψυγμένα γεύματα, είναι η εύκολη λύση, μαγειρεύονται γρήγορα αλλά έχουν πολύ αλάτι. Ένα φιλέτο κατεψυγμένης γαλοπούλας μπορεί να περιέχει 787 mg νατρίου. Διαβάζετε λοιπόν με προσοχή τη σύσταση των τροφίμων πριν τα βάλετε στο καλάθι σας.

Για διαβάστε με περισσότερη προσοχή την ετικέτα της συσκευασίας και θα ανακαλύψετε ότι τα περισσότερα μείγματα δημητριακών περιέχουν έως και 250 mg αλατιού ανά μερίδα (φλιτζάνι). Φτιάξτε λοιπόν το δικό σας μείγμα δημητριακών για το πρωινό σας, ή αναζητήστε προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

Οι χυμοί λαχανικών είναι μια εύκολη λύση να καταναλώσετε φρούτα, αλλά δεν είναι πάντα η κατάλληλη επιλογή αν πρέπει να προσέχετε την κατανάλωση νατρίου. Ένα φλιτζάνι χυμός λαχανικών (ανάμεικτος) μπορεί να περιέχει έως και 479 mg αλατιού. Μην αγοράζετε λοιπόν έτοιμους χυμούς, φτιάξτε δικούς σας.

Αν και είναι πολύ βολικά, τα λαχανικά σε κονσέρβα είναι πλούσια σε συντηρητικά ή πρόσθετα γεύσης, δηλαδή έχουν πολύ αλάτι. Ένα φλιτζάνι καλαμπόκι σε κονσέρβα μπορεί να περιέχει έως και 730mg νάτριο. Αν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσετε, ξεπλύνετε τα καλά ή αγοράστε αυτά που δεν έχουν πρόσθετο αλάτι.

Μια ματιά στο περιεχόμενο νατρίου των συσκευασμένων νωπών αλλαντικών θα

σας αποθαρρύνει. Από χοιρινό ή μοσχάρι, δύο φέτες σαλάμι μπορεί να έχουν 362 mg νατρίου. Επειδή κάθε εταιρεία και κάθε είδος αλλαντικού περιέχει διαφορετική ποσότητα νατρίου, γίνετε περισσότερο επιλεκτικοί. Μπορείτε πάντως να βρείτε και προϊόντα με έως και 50% λιγότερο αλάτι.

Είναι ότι καλύτερο για μια κρύα μέρα του χειμώνα και ότι πιο βολικό για ελαφρύ γεύμα στο γραφείο. Οι έτοιμες σούπες είναι όμως πλούσιες σε αλάτι, καθώς ένα φλιτζάνι μπορεί να έχει έως και 744 mg νατρίου. Ελέγξτε λοιπόν τι αγοράζετε, αν και υπάρχουν και προϊόντα με 25% λιγότερο αλάτι.

Έτοιμες μαρινάδες και σως είναι πλούσια σε αλάτι. Ένα κουταλάκι του γλυκού σως Teriyaki περιέχει 690 mg νατρίου, ένα κουταλάκι σόγια σως 1.024 mg. Χρησιμοποιήστε λοιπόν με μεγάλη σύνεση τις διάφορες μαρινάδες και έτοιμα μείγματα μυρωδικών στη μαγειρική σας, αν θέλετε να γλιτώσετε από το αλάτι. Μπορείτε πάντως να φτιάξετε μόνοι σας απλές μαρινάδες με ξύδι και λεμόνι, ή να συνδυάσετε χυμό από ανανά και πορτοκάλι για να μαρινάρετε τα κρέατα.

Μισό φλιτζάνι σάλτας για ζυμαρικά μπορεί να έχει έως 554 mg νατρίου, οπότε καλύτερα να φτιάξετε μόνοι σας μια σάλτσα με υλικά της επιλογής σας.

Η προσθήκη μπαχαρικών μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχάσετε την ανάγκη για αλάτι. Αλλά διαβάστε την ετικέτα, διότι και τα έτοιμα μείγματα μπαχαρικών μπορεί να περιέχουν κρυμμένο νάτριο. Καλύτερα να επιλέξετε πιπέρι σκέτο και να προσθέσετε φρέσκα μυρωδικά και βότανα.

Ξανασκεφτείτε, αν θέλετε να μπουκωθείτε με αλατισμένα φιστίκια. Μια χούφτα ξεροψημένα αλατισμένα φιστίκια περιέχει 192 mg νάτριο. Η ίδια ποσότητα αλατισμένα, ψημένων ξηρών καρπών μπορεί να έχει 190 mg αλατιού. Προτιμήστε λοιπόν ανάλατα και άψητα φιστίκια, αμύγδαλα, καρύδια για περισσότερη ασφάλεια.

Τα παρακάτω τρόφιμα είναι όχι άδικα ύποπτα λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε νάτριο. Μια μερίδα, δηλαδή 28 γραμμάρια, πατατάκια περιέχουν 136 mg νάτριο και η ίδια μερίδα τυροκροκέτες 240 mg. Ένα κουταλάκι κέτσαπ έχει 167 mg αλατιού.

Γελίστε αν πιστεύετε ότι η περιεκτικότητα σε νάτριο που αναφέρετε στην ετικέτα του τροφίμου αναλογεί στο σύνολο της συσκευασίας. Πριν λοιπόν ανοίξετε τη συσκευασία, υπολογίστε με ακρίβεια την ποσότητα του αλατιού που θα

καταναλώστε τρώγοντας το σύνολο του περιεχομένου.

Δείτε τι συμβαίνουν αυτά που αναγράφονται συνήθως στις ετικέτες των τροφίμων:

- Χωρίς αλάτι: λιγότερο από 5 mg νατρίου ανά μερίδα
- Πολύ λίγο αλάτι: 35 mg ή λιγότερο, ανά μερίδα
- Χαμηλό σε αλάτι: μειωμένο νάτριο κατά 25%
- Ανάλατο, χωρίς προσθήκη νατρίου: παραγόμενο χωρίς αλάτι, αλλά περιέχει το φυσικό νάτριο του τροφίμου στην αρχική του μορφή.

Όταν διαβάζετε τις ετικέτες τροφίμων, μην αναζητάτε μόνο την λέξη «αλάτι». Αναζητήστε και διάφορες άλλες μορφές νατρίου ή άλλες ονομασίες, όπως: Αλγινικό νάτριο, Ασκορβικό νάτριο, Μαγειρική σόδα, Βενζοϊκό νάτριο, Κασεϊνικό νάτριο, Χλωριούχο νάτριο, Κιτρικό νάτριο, Υδροξείδιο του νατρίου, Γλουταμινικό μονονάτριο, κ.α.

Και μην εκπλήσσετε. Ακόμη και τα παυσίπονα περιέχουν νάτριο. Διαβάστε τη σύσταση των φαρμάκων που έχετε στο ντουλαπάκι του μπάνιου και σίγουρα θα δείτε ότι πολλά σκευάσματα είναι πλούσια σε νάτριο.

Γενικά τα φαγητά των εστιατορίων είναι πλούσια σε αλάτι, είτε πρόκειται για τα ορεκτικά, τα κυρίως πιάτα ή τα επιδόρπια. Επίσης οτιδήποτε είναι σε μορφή σως είναι σχεδόν συνώνυμο του αλατιού. Αν λοιπόν θέλετε να ελέγξετε την ποσότητα του νατρίου στο φαγητό σας, ζητήστε το φαγητό σας χωρίς προσθήκη νατρίου.

Το ψάρι μπορεί να περιέχει λιγότερο αλάτι, αρκεί να ξέρετε πως έχει παρασκευαστεί. Τα λαχανικά στον ατμό είναι επίσης καλή επιλογή, αρκεί να είναι ανάλατα. Δοκιμάστε επίσης να φάτε τη σαλάτα σας χωρίς αλάτι. Για επιδόρπιο προτιμήστε, φρούτα ή παγωτό.

Αν πρόκειται να φάτε σε κάποιο εστιατόριο:

1. Ρωτήστε πως μαγειρεύετε το φαγητό
2. Επιλέξτε ένα εστιατόριο που το φαγητό είναι της ώρας και διαλέξτε κάτι απλό
3. Ζητήστε το πιάτο σας να μαγειρευτεί χωρίς αλάτι και προσθέστε εσείς την ποσότητα που θέλετε ή απλώς προσθέστε λεμόνι για πλούσια γεύση.

Αν δεν μπορείτε να αποφύγετε το πρόχειρο φαγητό, τότε:

1. Διαλέξτε κάτι που περιέχει λαχανικά, όπως μαρούλι και ντομάτα και αποφύγετε το τυρί στο μπιφτέκι.
2. Παραγγείλετε μικρές μερίδες, όπως π.χ. το παιδικό μενού
3. Την υπόλοιπη μέρα καταναλώστε τροφές με λίγο ή καθόλου αλάτι

Σύμφωνα με τις ισχύουσες κατευθυντήριες οδηγίες, υπάρχουν άτομα που πρέπει να καταναλώνουν έως 1.500 mg αλατιού την ημέρα. Αυτοί είναι:

- Όλοι άνω των 51 ετών
- Οι πάσχοντες από υπέρταση, διαβήτη, ή χρόνια νεφροπάθεια
- Οι καρδιοπαθείς

Αλλά γενικά η περιορισμένη κατανάλωση νατρίου μπορεί να κρατήσει χαμηλά την αρτηριακή πίεση του αίματος και έτσι να μειωθεί ο κίνδυνος εμφράγματος, εγκεφαλικού επεισοδίου και νεφρικής βλάβης.

Αν δεν μπορείτε να υπολογίσετε πόσο αλάτι τρώτε καθημερινά, τότε είναι ώρα να αρχίσετε να το μετράτε. Καταγράψτε ότι καταναλώνετε και υπολογίστε το νάτριο που περιέχουν. Δυστυχώς, θα διαπιστώσετε ότι υπερβαίνετε κατά πολύ τις συστάσεις των ειδικών για 2.300 mg την ημέρα.

Πηγές: onlycy.com - ehealthcyprus.com - health.in.gr