

## Θαλασσινό αλάτι: Ο χρυσός της θάλασσας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [sparklescents.com](http://sparklescents.com)

Μιλάμε φυσικά για το ανεπεξέργαστο θαλασσινό αλάτι! Δεν πρόκειται για το πολύ φτηνό αλάτι που βρίσκετε σχεδόν αποκλειστικά στα ράφια των super market. Αλλά για το φυσικό αλάτι της θάλασσας που στην ετικέτα του επιβάλλεται να γράφει ΜΗ ΡΑΦΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ, δηλαδή όχι βιομηχανικά επεξεργασμένο.

Δυστυχώς αποτελούσε είδος πολυτελείας που μόνο οι καλοί σεφ γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν. Όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζει να αναγνωρίζεται και πάλι η θρεπτική αξία του που αν και ελαφρώς πιο ακριβό από το ραφινάρισμένο, μπαίνει ξανά στην κουζίνα της νοικοκυράς.

Γιατί όμως τόσο ενδιαφέρον για το γνήσιο θαλασσινό αλάτι; Είναι το μόνο είδος αλατιού που με σιγουριά το κατατάσσουμε στα θρεπτικά αρτύματα αφού περιέχει 92 στοιχεία του περιοδικού πίνακα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία) που είναι απαραίτητα για την υγεία των κυττάρων μας!

Βοηθάει σημαντικά στην απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων από τον βλεννογόνο του λεπτού εντέρου, ισορροπεί τα επίπεδα σακχάρου, προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα, έχει αντιαλλεργική δράση, προστατεύει από κράμπες το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει τα οστά κι ενισχύει την καλή ερωτική διάθεση.

Και το σημαντικότερο, ρυθμίζει την πίεση του αίματος και δεν προκαλεί κατακράτηση υγρών!

Αυτό όμως έρχεται σε αντίθεση με ό,τι μας έλεγαν μέχρι τώρα οι γιατροί και οι διαιτολόγοι για το αλάτι και η εξήγηση είναι απλή:

Η βασικότερη αιτία της υπέρτασης και των κατακρατήσεων είναι η υψηλή λήψη νατρίου. Το ραφινρισμένο αλάτι είναι εμπλουτισμένο σε νάτριο κατά 40% περίπου περισσότερο από την αρχική του φυσική μορφή. Λόγω της επεξεργασίας, του έχουν απομείνει μόνο 2 από τα 92 στοιχεία, δηλαδή το νάτριο και το χλώριο (χλωριούχο νάτριο είναι η χημική ονομασία του ραφινρισμένου αλατιού-NaCl). Σε κάποιες περιπτώσεις είναι εμπλουτισμένο με ιώδιο και κάλιο αλλά ακόμα κι έτσι δεν έχει τίποτα από την αρχική του θρεπτική αξία.

Το αποτέλεσμα είναι η διαταραχή της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας των κυττάρων. Αυτή είναι η ικανότητα του κυττάρου να διατηρεί ισορροπία στα υγρά του μέσα και έξω από αυτό και η οποία προάγει την ομοιόστασή του, δηλαδή την μόνιμη ομοιογένειά του.

Η αυξημένη συγκέντρωση νατρίου επομένως προκαλεί κακή υγεία στα κύτταρα που μεταφράζεται σε κατακρατήσεις, υπέρταση, αθηροσκλήρωση, καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια ενώ φαίνεται πως πυροδοτεί ακόμα και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Άρα να προτιμάτε τη χρήση του θαλασσινού μη ραφινρισμένου αλατιού όπως π.χ. το φυσικό αλάτι από τις αλυκές των Κυθήρων ή της Καλλονής στη Μυτιλήνη ή του Μεσολογγίου, που σε συνδυασμό με μια πληθώρα άλλων ανεπεξέργαστων τροφών στην καθημερινή διατροφή αποτελεί το μέσον για μια άριστη σωματική και ψυχική

υγεία.

Δεδομένου ότι έχει φυσική, έντονη γεύση, μισό κουταλάκι του γλυκού αρκεί για το φαγητό μιας 4 μελούς οικογένειας. Συστήνεται και σε υπερτασικούς με τη συγκατάθεση πάντα του γιατρού.

Επειδή είναι σε χοντρές νιφάδες, χρησιμοποιείτε έναν μύλο πιπεριού. Κυκλοφορεί επίσης και σε υγρή μορφή που είναι αρκετά εύχρηστη. Θα το βρείτε πια όχι μόνο στα καταστήματα με βιολογικά αλλά και σε μεγάλα super market και οι τιμές ποικίλουν από 1,60€ έως και 4€ ανάλογα με τη συσκευασία και τον τόπο προέλευσης.

**Πηγές:** master-lista.blogspot.gr - [defencenet.gr](http://defencenet.gr)