

## Που «κρύβεται» το αλάτι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο μέσος ενήλικας πρέπει να λαμβάνει 5 γρ αλατιού ημερησίως, ενώ η μέση πρόσληψη κυμαίνεται στα 10-11 γρ. Μόλις τα 2 γρ προέρχονται από την επιτραπέζια ή μαγειρική χρήση του αλατιού, ενώ τα υπόλοιπα “κρύβονται” στις προπαρασκευασμένες τροφές που καταναλώνουμε

Από τις προπαρασκευασμένες τροφές προέρχεται το μεγαλύτερο μέρος του αλατιού που προσλαμβάνουμε, που σύμφωνα με μετρήσεις των τελευταίων ετών αγγίζει τα 8 γρ ημερησίως.

Σύμφωνα με τις διεθνείς διατροφικές συστάσεις, ο μέσος ενήλικας πρέπει να λαμβάνει 5 γρ αλατιού ημερησίως. Σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα η μέση πρόσληψη κυμαίνεται στα 10-11 γρ ημερησίως. Όμως μόλις τα 2 γρ προέρχονται από την επιτραπέζια ή μαγειρική χρήση του αλατιού. Τα υπόλοιπα “κρύβονται” στις προπαρασκευασμένες τροφές που καταναλώνουμε, επισημαίνει ο κλινικός διαιτολόγος διατροφολόγος Γιάννης Χρύσου. Τα τρόφιμα μάλιστα που προσφέρουν τις μεγαλύτερες ποσότητες αλατιού είναι το ψωμί και τα δημητριακά πρωινού. Ακολουθούν οι έτοιμες σούπες, τα αλλαντικά, τα τυριά, τα πατατάκια, οι αλατισμένοι ξηροί καρποί, τα μπισκότα και τα κράκερ, τα γεύματα των περισσότερων εστιατορίων, τα κονσερβοποιημένα και κατεψυγμένα τρόφιμα κ.α.

Γίνεται λοιπόν εύκολα αντιληπτό ότι η διακοπή της χρήσης αλατιού στο σπίτι

μπορεί να αποφέρει μόνο ένα μικρό όφελος στην πορεία για μία πιο υγιεινή διατροφή. Η βασική διαφορά μπορεί να προκύψει μόνο από τη σωστή επιλογή των έτοιμων τροφίμων σύμφωνα με την περιεκτικότητά τους σε αλάτι.

Πώς μπορείτε να μειώσετε την κατανάλωση αλατιού;

Από την πλευρά της η πολιτεία, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, υποχρέωσε τις βιομηχανίες τροφίμων να αναφέρουν ευδιάκριτα στη συσκευασία των προϊόντων την περιεχόμενη ποσότητα αλατιού. Παράλληλα, έγιναν συστάσεις, με δέσμευση κάποιων βιομηχανιών τροφίμων, για μείωση του αλατιού σε όσα προϊόντα είναι δυνατόν, σε δύο φάσεις μέχρι το 2013.

Η ευθύνη λοιπόν μεταφέρεται και πάλι στον καταναλωτή, ο οποίος πρέπει να χρησιμοποιεί την ετικέτα των τροφίμων ως εργαλείο και να μεταφέρει το μήνυμα στις βιομηχανίες. Να αξιολογεί την ποσότητα του αλατιού και να κάνει τις σωστές επιλογές.

Ένας γενικός κανόνας, τονίζει ο κ. Χρύσου, είναι να αποφεύγεται η αγορά και κατανάλωση τροφίμων με περισσότερο από 1,25 γρ αλατιού ανά 100 γρ προϊόντος. Παράλληλα θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση έτοιμων τροφίμων και γευμάτων σε ταχυφαγεία, ή όπου είναι δυνατόν να απαιτείται η μείωση ή ο αποκλεισμός χρήσης αλατιού. Έτσι ο καταναλωτής θα μπορεί να προσθέτει όσο επιθυμεί. Στο τραπέζι ή το μαγείρεμα είναι σκόπιμη η χρήση μπαχαρικών αντί αλατιού, με σκοπό τη βελτίωση της γεύσης.

Πώς να απολαύσετε τα αγαπημένα σας φαγητά χωρίς να ζημιώσετε την υγεία σας

- Να μαγειρεύετε κατά προτίμηση χωρίς να προσθέτετε αλάτι. Τα καλύτερα υποκατάστατα είναι ένας συνδυασμός από βότανα, ξύδι, λεμόνι και μπαχαρικά.
- Μετριάστε την ποσότητα του αλατιού που χρησιμοποιείτε σταδιακά μέχρι να εκτιμήσετε τις καινούργιες γεύσεις φαγητού.
- Το ρύζι και τα μακαρόνια περιέχουν ελάχιστο νάτριο. Αν δεν προσθέσουμε σε αυτά αλάτι ή προϊόντα που το περιέχουν, η περιεκτικότητά σε αλάτι είναι χαμηλή.
- Να στραγγίζετε και γιατί όχι να ξεπλένετε τις προ-μαγειρεμένες και κονσερβοποιημένες τροφές, που περιέχουν αλάτι για τη διατήρησή τους, ώστε να μειωθούν τα υγρά και μαζί το αλάτι.
- Να ελέγχετε τις ετικέτες για την περιεκτικότητά σε νάτριο.
- Αποφύγετε προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι όπως πατατάκια,

αλατισμένους ξηρούς καρπούς και άλλα τυποποιημένα τρόφιμα όπως έτοιμα φαγητά.

- Μη βάζετε την αλατιέρα πάνω στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του φαγητού. Όταν βγαίνετε έξω, να ζητάτε να σας φέρουν το φαγητό χωρίς αλάτι αν μπορούν. Για γεύση προσθέστε λεμόνι.

Σοφία Νέτα

**Πηγή:** [protothema.gr](http://protothema.gr)