

Δείτε τις πέντε ύπουλες πηγές αλατιού στη διατροφή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το νάτριο αποτελεί ένα θρεπτικό συστατικό που συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά και στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης.

Κι ενώ η ποσότητα που απαιτείται προκειμένου να εκτελεστούν οι παραπάνω λειτουργίες είναι πολύ μικρή, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού τα τελευταία χρόνια την υπερβαίνει κατά πολύ, καθημερινά. Η αυξημένη πρόσληψη νατρίου αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, μεταξύ των οποίων η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι νεφρικές παθήσεις.

Σύμφωνα με τις συστάσεις διεθνών οργανισμών, η ημερήσια πρόσληψη νατρίου δε θα πρέπει να υπερβαίνει τα 2.300 mg σε υγιείς ενήλικες, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 5,75 g αλάτι, δηλαδή περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού. Από την άλλη, για άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, καθώς και για όσους πάσχουν από υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη η σύσταση διαμορφώνεται στα 1.500 mg νατρίου ημερησίως (2/3 κουτ. γλυκού αλάτι).

Αν και το προστιθέμενο αλάτι αποτελεί μια βασική πηγή νατρίου στη διατροφή μας, το νάτριο περιέχεται επίσης σε πλήθος επεξεργασμένων τροφίμων, καθώς

προστίθεται σε αυτά κατά τη βιομηχανική παραγωγή, είτε με τη μορφή αλατιού είτε σαν πρόσθετο τροφίμων, λειτουργώντας ως συντηρητικό, σταθεροποιητής ή ενισχυτικό γεύσης. Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το ποσοστό της ημερήσιας πρόσληψης νατρίου που προέρχεται από την κατανάλωση έτοιμων και επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να φτάνει και το 75%.

Συνεπώς, για τη μείωση της προσλαμβανόμενης ποσότητας νατρίου, οι καταναλωτές θα πρέπει όχι μόνο να περιορίσουν τη χρήση προστιθέμενου αλατιού στο φαγητό, αλλά και να γνωρίζουν ποια τρόφιμα είναι πλούσιες πηγές νατρίου και αλατιού, προκειμένου να μειώσουν την κατανάλωσή τους. Ιδιαίτερη προσοχή δε, απαιτείται στην κατανάλωση τροφίμων που αποτελούν τις λεγόμενες «κρυφές» πηγές νατρίου, καθώς πρόκειται για τρόφιμα που δε θα περίμενε κανείς ότι περιέχουν υψηλά ποσά του εν λόγω συστατικού.

Παρακάτω θα βρείτε 5 από αυτά:

Αλλαντικά: Τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος έχουν αρκετά υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, συμπεριλαμβανομένων των πιο «υγιεινών» επιλογών. Έτσι, ενώ είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς ότι το σαλάμι αέρος ή το μπέικον περιέχουν υψηλά ποσά αλατιού, θα πρέπει να έχετε υπόψιν πως και μια φέτα φιλέτο γαλοπούλας μπορεί να περιέχει 200-300 mg νατρίου ή ακόμη περισσότερο σε περίπτωση που είναι καπνιστή.

Ψωμί: Τα διάφορα είδη τυποποιημένου ψωμιού είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αλάτι, ακόμη και αν η γεύση τους δεν το «προδίδει». Ενδεικτικά, μια φέτα ψωμί του τοστ περιέχει 0,25-0,3 γραμμάρια αλατιού, που αντιστοιχούν σε 100-120 mg νατρίου.

Δημητριακά και μπάρες δημητριακών: Πιθανότατα, όταν επιλέγετε για το πρωινό σας ένα μπουλ γάλα με δημητριακά πρωινού δε θεωρείτε ότι καταναλώσατε ένα αλμυρό σνακ... Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα είδη δημητριακών πρωινού που κυκλοφορούν στην αγορά μπορεί να περιέχουν έως και 0,5 γραμμάρια αλατιού ανά μερίδα.

Έτοιμες σάλτσες, σούπες και ζωμοί: Πρόκειται για τρόφιμα που προστίθενται συχνά στο φαγητό και σε πολλές περιπτώσεις επιπλέον του αλατιού. Ωστόσο οι διάφορες «σως», όπως μαγιονέζα, μουστάρδα, κέτσαπ, διάφορα είδη συμπυκνωμένων χυμών ντομάτας, οι έτοιμες σάλτσες και σούπες, αλλά και οι διάφοροι κύβοι και έτοιμοι ζωμοί λαχανικών αποτελούν προϊόντα με αρκετά υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Για παράδειγμα, μια κουταλιά της σούπας μαγιονέζα περιέχει 0,25 γραμμάρια αλατιού, ενώ σε μια μερίδα έτοιμου ζωμού ή κύβου λαχανικών θα βρείτε έως και 1,2 γραμμάρια αλατιού.

Γάλα εβαπορέ: Τα συμπυκνωμένα γάλατα, καθώς και τα διάφορα είδη γάλακτος σε μορφή σκόνης που συχνά προστίθενται σε καφέδες και άλλα προϊόντα μπορεί να περιέχουν αρκετό αλάτι, όσο κι αν δεν «τους φαίνεται». Ενδεικτικά, ένα ποτήρι γάλα εβαπορέ περιέχει 0,3 γραμμάρια αλατιού, δηλαδή 120 mg νατρίου, ποσότητα διόλου αμελητέα για ένα τρόφιμο που δεν περιμένει κανείς πως περιέχει αλάτι.

Συνεπώς, όταν αγοράζετε τυποποιημένα προϊόντα φροντίστε να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων, ώστε να επιλέγετε εκείνα με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε αλάτι και νάτριο. Να θυμάστε πως στόχος είναι να μην υπερβαίνετε τα 2,300 mg νατρίου ή 5,75 g αλατιού ανά ημέρα.

Πηγή: neadiatrofis.gr