

## **Αλάτι Ιμαλαίων: «Λευκός χρυσός» ή αδικαιολόγητα υπερεκτιμημένο;**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Το αλάτι Ιμαλαίων είναι ένα από τα μαγειρικά trends των τελευταίων χρόνων και έχει αποκτήσει φανατικούς υποστηρικτές.**

Όπως συνήθως γίνεται όμως σε αυτές τις περιπτώσεις, πολλοί είναι αυτοί που αμφισβητούν τα οφέλη του, θεωρώντας ότι είναι απλά άλλη μία μόδα που θα περάσει.

Το ροζ ορυκτό αλάτι Ιμαλαίων είναι φυσικό κρυσταλλικό αλάτι που έχει υποστεί τεράστια δύναμη πίεσης σε διάρκεια άνω των 200 εκατομμυρίων ετών.

Πρόκειται για μία μορφή κρυσταλλικής δομής, που έχει δεσμεύσει στοιχεία σε μικρά σωματίδια, τα οποία μεταβολίζονται εύκολα στον οργανισμό.

Μετά τη συγκομιδή, οι κρύσταλλοι πλένονται σε άλμη και μένουν στον ήλιο για να στεγνώσουν φυσικά. Ονομάζεται δε ροζ αλάτι, γιατί έχει απαλό, σχεδόν διάφανο ροζ χρώμα.

Είναι νόστιμο και συνοδεύει ιδανικά το κόκκινο κρέας λόγω της απουσίας ιωδίου. Το ροζ αλάτι χρησιμοποιείται για άλμη αλλά και ως επιτραπέζιο αλάτι.

Λέγεται ότι η κάλυψη του ροζ αλατιού Ιμαλαίων από τα ηφαιστειογενή πετρώματα κατά τη διάρκεια εκατομμυρίων ετών, το έχει προστατεύσει από την ατμοσφαιρική μόλυνση και γι' αυτό θεωρείται ένα από τα πιο αγνά φυσικά αλάτια στον κόσμο.

Οι υποστηρικτές του διατείνονται ότι τα 84 πολύτιμα στοιχεία του βοηθούν τον οργανισμό να απομακρύνει τις τοξίνες, να καταπολεμήσει την κατακράτηση υγρών, να ρυθμίσει την πίεση, να ομαλοποιήσει τη χώνευση, να βελτιώσει το κυκλοφορικό, να αποτοξινώσει τον οργανισμό κλπ.

Χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και στο μπάνιο, αφού έχει καλλυντικές και αναζωογονητικές ιδιότητες για το δέρμα.

Οι αμφισβητίες των ευεργετικών ιδιοτήτων του ροζ αλατιού των Ιμαλαίων, υποστηρίζουν ότι είναι δυνητικά επικίνδυνο για την υγεία των ανθρώπων, επειδή είναι λιγότερο αλμυρό από το θαλασσινό και έτσι προσθέτουμε περισσότερο στο φαγητό.

Υποστηρίζουν επίσης ότι πρέπει να αποκαλείται το «ονομαζόμενο «αλάτι Ιμαλαίων»», καθώς δεν προέρχεται από τα Ιμαλίας αλλά από μια περιοχή του Πακιστάν.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)