

## Βασικές γνώσεις για το αλάτι και την υγεία μας

Με το όνομα “αλάτι” εννοούμε το επιτραπέζιο αλάτι, του οποίου η σωστή (χημική) ονομασία είναι χλωριούχο νάτριο. Είναι η μεγαλύτερη πηγή νατρίου στη διατροφή μας. Ενώ χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα νατρίου καθημερινά, για να επιτευχθεί η ρύθμιση των υγρών του σώματός μας, είναι πολύ συνηθισμένο για εμάς, να προσλαμβάνουμε με την τροφή πολύ περισσότερο.

Επιστημονικοί οργανισμοί συστήνουν να τρώμε λιγότερο από 6 γραμμάρια αλάτι την ημέρα. Όμως, γνωρίζουμε ότι η μέση πρόσληψη αλατιού σήμερα ξεπερνάει τα 8 γραμμάρια την ημέρα, δηλαδή περισσότερο από 33% επιπλέον από τη συστηνόμενη ποσότητα.

Δυστυχώς, πολλά άτομα δεν συνειδητοποιούν ότι προσλαμβάνουν τόσο πολύ αλάτι με την τροφή. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι περίπου το 75% του αλατιού της διατροφής μας προέρχεται από επεξεργασμένα (και συντηρημένα) τρόφιμα. Το αλάτι δεν υπάρχει μόνο σε κονσέρβες, έτοιμα φαγητά, σούπες και σάλτσες, αλλά και σε πολλές άλλες καθημερινές τροφές όπως ψωμί και δημητριακά. Άλλα τρόφιμα που περιέχουν πολύ αλάτι είναι παστά ψάρια, σάλτσα σόγιας, μπέικιν πάουντερ και η σόδα. Τα τρόφιμα δεν πρέπει κατ' ανάγκη να έχουν αλμυρή γεύση για να περιέχουν αλάτι. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που καθιστά δύσκολη τη μείωση της πρόσληψης αλατιού, δεδομένου ότι αυτό ήδη εμπεριέχεται στα τρόφιμα που αγοράζουμε και δεν μπορούμε να το αφαιρέσουμε. Επομένως, διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων για να βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει τρόφιμο χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.

Με την πάροδο του χρόνου έχουμε αποκτήσει μια γευστική αίσθηση για το αλάτι και έτσι συνηθίζουμε να το χρησιμοποιούμε σε μια ορισμένη. Αν περικοπεί ξαφνικά και δραστικά αυτή η ποσότητα, τότε στην αρχή το φαγητό σας θα έχει γεύση ήπια και για κάποιους άνοστη. Ωστόσο, η γεύση των εδεσμάτων δεν προέρχεται μόνο από το αλάτι. Φρέσκα και αποξηραμένα βότανα, μπαχαρικά, πιπέρι, λεμόνι, ξύδι, είναι όλα τους σημαντικά βοηθήματα που προσθέτουν γεύση. Έτσι, ενώ θα μειωθεί η ποσότητα του αλατιού που τρώτε, η υποκατάστασή του με αυτά ή άλλα ενισχυτικά της γεύσης, θα σας κάνουν να μην παρατηρήσετε τη μείωσή του. Χρειάζονται μόνο 3 εβδομάδες για να προσαρμοστεί η γεύση σας και να γίνει πιο ευαίσθητη στο αλάτι, ώστε τότε να έχετε την ίδια αίσθηση γεύσης με λιγότερο αλάτι. Οπότε, κάντε λίγο υπομονή!

Μην νομίζετε ότι κάποιο είδος αλατιού είναι καλύτερο. Είτε πρόκειται για ροζ, μαύρο, ορυκτό, κρυσταλλικό ή νιφάδες, εξακολουθεί να έχει την ίδια επίδραση στην υγεία σας όπως το κλασικό αλάτι. Το νάτριο είναι πραγματικά αυτό που πρέπει να προσέξετε.

Εκτός τις αποδείξεις ότι μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι έχει δυσμενή επίδραση στην πίεση του αίματος, στην εμφάνιση εγκεφαλικού επεισοδίου και καρδιακής νόσου, υπάρχουν επίσης αποδείξεις για εμφάνιση μιας σειράς άλλων προβλημάτων υγείας, όπως καρκίνος στομάχου, νεφρολιθιάσεις, οστεοπόρωση κλπ.

### Βιβλιογραφικές πηγές:

1. Nutrition and blood pressure. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 1999; 9: 6-151
2. Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomised trials. Implications for public health. *Journal of Human Hypertension.* 2002; 16: 761-770
3. Double-blind study of three sodium intakes and long-term effects of sodium restriction in essential hypertension. *Lancet.* 1989; 334: 1244-1247

4. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *New England Journal of Medicine*. 2001; 344: 3-10
5. Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. Intersalt Cooperative Research Group. *British Medical Journal*. 1988; 297, 319-328