

Τελικά, πόσο αλάτι είναι αρκετό...;

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου,

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Το αλάτι είναι η ουσία που νοστιμίζει την καθημερινότητά μας! «Αλάτι» είναι το κάθε τι που μας προκαλεί ευχαρίστηση!

Στην Αρχαία Ελλάδα το αλάτι (αλς) συμβόλιζε τη φιλία και την αλληλεγγύη. Ήταν, μάλιστα, τέτοια η αξία του αλατιού, που χρησιμοποιούνταν ως μέσον συναλλαγής. Στην αρχαία Ρώμη το αλάτι λειτουργούσε ως νόμισμα και πιθανά είχε πραγματοποιηθεί αναγραμματισμός της λέξης αλς σε sal (λατινικά, salarium, σημαίνει πληρωμή με αλάτι, ενώ στην αγγλική γλώσσα σημαίνει μισθός).

Από τότε, βέβαια, άλλαξαν πολλά, καθώς, λόγω αφθονίας, το αλάτι έχασε την τόσο σημαντική οικονομική του αξία. Επιπλέον, η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης του αλατιού, όσον αφορά στη συντήρηση των τροφίμων. Ωστόσο, παραμένει ένα φυσικό προϊόν, που το χρησιμοποιούμε καθημερινά στο φαγητό τόσο ως ενισχυτικό γεύσης όσο και ως συντηρητικό.

Το αλάτι αποτελείται κυρίως από χλωριούχο νάτριο. Συγκεκριμένα, το μαγειρικό αλάτι είναι μια χημική ένωση που αποτελείται κατά 40% από νάτριο (Na) και κατά 60% από χλώριο (Cl). Οπότε, το 1 γραμ. αλατιού ισοδυναμεί με 0,4 γρ. νατρίου!

Αποτελεί ένα κρυσταλλικό στερεό, λευκού, απαλού ροζ ή ανοιχτού γκρι χρώματος και προέρχεται από το θαλασσινό νερό ή από καταθέσεις σε βράχους. Το αλάτι Ιμαλαίων, για παράδειγμα, όπως και τα υπόλοιπα ορυκτά άλατα, περιέχει κυρίως χλωριούχο νάτριο, όπως άλλωστε το κοινό αλάτι.

Το αλάτι, λοιπόν, είναι απαραίτητο για όλα τα έμβια όντα, αλλά δεν πρέπει να καταναλώνεται απερίσκεπτα.

Το Νάτριο/αλάτι είναι σημαντικό για τη ζωή, καθώς:

- Ρυθμίζει τον όγκο του αίματος, άρα και την αρτηριακή πίεση,
- Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών σημάτων στον εγκέφαλο,
- Συμβάλλει στη λειτουργία των μυών (συστολή και τη χαλάρωση),
- Συμμετέχει στη «ρυθμική» λειτουργία της καρδιάς και
- Είναι απαραίτητο για την ισορροπία των ηλεκτρολυτών.

Η σύγχρονη ημερήσια κατανάλωση αλατιού από τους ανθρώπους κυμαίνεται στα 10-12 γραμ., σε αντίθεση με τη συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση των 5-6 γραμ. (ή/



και χαμηλότερα, ανάλογα με τις οδηγίες κάθε χώρας). Η ποσότητα 5 γραμ. ισοδυναμεί με ένα κουταλάκι του γλυκού. Όμως, παιδιά μικρότερα των 11 ετών θα πρέπει να προσλαμβάνουν ακόμη μικρότερη ποσότητα, στην καθημερινή διατροφή τους.

Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού έχει αντίκτυπο στην υγεία μας, με κύρια συνέπεια τα αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης. Η υπέρταση, με τη σειρά της, είναι υπεύθυνη για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια. Αν και οι επιδράσεις του αλατιού διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, καθώς μπορεί κάποιος να είναι περισσότερο ανθεκτικός ή ευαίσθητος στο νάτριο, κατά γενικό κανόνα, οι επιδράσεις του στην υγεία μπορεί να είναι σοβαρές. Υπάρχουν, επιπλέον, ενδείξεις σύμφωνα με τις οποίες η υπερβολική πρόσληψη αλατιού συσχετίζεται και με άλλες

σοβαρές παθολογικές καταστάσεις, όπως τα νεοπλασμάτα του στομάχου, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, όπως π.χ. λοίμωξη με το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Οι κύριες πηγές νατρίου/αλατιού στη διατροφή μας συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

Μαγειρικό Αλάτι

- Τρόφιμα των οποίων το νάτριο είναι φυσικό συστατικό (π.χ. προϊόντα ζωικής προέλευσης, π.χ. τυρί, κρέας). Το βρίσκουμε, ωστόσο, σε όλα τα τρόφιμα, π.χ. σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά.
- Επεξεργασμένα τρόφιμα με επιπρόσθετο αλάτι (μαγιονέζα, κέτσαπ, έτοιμες σούπες, μπισκότα, αλμυρά σνακ, αλλαντικά, κονσέρβες, έτοιμα γεύματα, π.χ. πίτσες, μπέργκερς).
- Συστατικό σε πολλά πρόσθετα όπως συντηρητικά και ενισχυτικά γεύσης.
- Φάρμακα/συμπληρώματα.

Οι μελέτες δείχνουν, ότι μόλις το 25% της συνολικής πρόσληψης προέρχεται από το αλάτι που προσθέτουμε στο μαγείρεμα ή στα φαγητά/ σαλάτες. Το υπόλοιπο 75% είναι

κρυμμένο στις τροφές, ακόμη και στις «υγιεινές» κάποιες φορές. Δεν αρκεί, λοιπόν, να μειώσουμε την προσθήκη του μαγειρικού αλατιού, αλλά θα πρέπει να προσέχουμε τις τροφές που επιλέγουμε, ιδιαίτερα τις συσκευασμένες, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας.

5 απλά βήματα για να μειώσουμε το αλάτι στη διατροφή μας

- Κοιτάζουμε τις ετικέτες τροφίμων και επιλέγουμε τρόφιμα με λιγότερο αλάτι (εάν ένα τρόφιμο στα 100 γρ. περιέχει 0,3 γραμ. αλατιού ή λιγότερο, τότε θεωρείται χαμηλό σε αλάτι).
- Επιλέγουμε ψωμί από το φούρνο της γειτονιάς με λιγότερο αλάτι.
- Ξαλμυρίζουμε τις ελιές και το τυρί φέτα πριν την κατανάλωσή τους.
- Στα εστιατόρια ζητούμε να μην προσθέτουν αλάτι στη σαλάτα μας ή και στη μερίδα μας.
- Αντικαθιστούμε το αλάτι σταδιακά με μυρωδικά και μπαχαρικά στο μαγείρεμα (π.χ. άνηθο, ρίγανη, βασιλικό).
- Δεν προσθέτουμε αλάτι στο πιάτο μας. 🚫