

Αλάτι, καρδιά και αγγεία

Αλάτι: Ένας αόρατος εχθρός.

Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού αυξάνει την αρτηριακή πίεση – και τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου. Είναι δύσκολο να υπολογίσει κανείς πόσο αλάτι καταναλώνει ημερησίως, τόσο άμεσα, προσθέτοντάς το στο φαγητό, όσο και έμμεσα, με τις τροφές που περιέχουν από μόνες τους αλάτι. Πρέπει να ξέρετε ότι με το να προσθέτετε αλόγιστα αλάτι στο φαγητό θέτετε σε κίνδυνο την υγεία σας.

Η προτεινόμενη κατανάλωση αλατιού είναι για τους ενήλικες λιγότερο από 6 g την ημέρα. Αυτό αναλογεί σε μια κοφτή κουταλιά του γλυκού, ποσότητα που μπορεί πολύ εύκολα να ξεπεραστεί. Το fast food, τα γεύματα εκτός σπιτιού και τα έτοιμα, συσκευασμένα γεύματα, σίγουρα σας επιβαρύνουν με πολύ περισσότερο αλάτι από αυτό που προβλέπεται.

Τρόποι μείωσης του αλατιού στο φαγητό

- Μην προσθέτετε επιπλέον αλάτι κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- Προσθέστε λιγότερο αλάτι κατά την παρασκευή του φαγητού και σταδιακά καταργήστε το. Σιγά σιγά συνηθίζετε στη γεύση και δεν σας φαίνεται ανάλατο.
- Μπορείτε να αντικαταστήσετε το αλάτι με μυρωδικά και βότανα όπως πιπέρι, σκόρδο, μαϊντανό, δεντρολίβανο, χυμό από λεμόνι, που δίνουν ωραία γεύση στο φαγητό.
- Ελαττώστε την κατανάλωση συσκευασμένων τροφών, όπως κονσέρβες, τσιπς, έτοιμες πίτσες. Περιέχουν πολύ αλάτι.
- Όταν αγοράζετε συσκευασμένα προϊόντα να διαβάζετε τον πίνακα με την θρεπτική ανάλυση πάνω στην συσκευασία για να ξέρετε τι αγοράζετε.
- Αποφύγετε τις έτοιμες σάλτσες όπως κέτσαπ, διάφορα ντρέσιγκ και ντίπ.
- Τρώτε ωμούς ξηρούς καρπούς που δεν έχουν προσθήκη αλατιού.

