31 Ιανουαρίου 2013

Φτιάχνουμε φυσικό αλάτι με βότανα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Έχει κυριαρχίσει η άποψη ότι το αλάτι κάνει κακό στον οργανισμό και η κατανάλωσή του σχετίζεται με την υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σύμφωνα όμως με μελέτες, τέτοιες επιπτώσεις έχει μόνο το ραφιναρισμένο αλάτι, δηλαδή εκείνο που δέχεται μία χημική επεξεργασία για να συσκευαστεί και να μπει στα ράφια.

Μέσω αυτής της επεξεργασίας το αλάτι χάνει όλα τα μεταλλικά στοιχεία και αποκτά κάποια άλλα συστατικά για να διατηρηθεί.

Το φυσικό λοιπόν αλάτι όχι μόνο δεν βλάπτει τον οργανισμό, αλλά τα οφέλη είναι αρκετά σημαντικά.

Ας χρησιμοποιούμε λοιπόν όσο μπορούμε φυσικό, μη ραφιναρισμένο αλάτι, ή θαλασσινό αλάτι που μπορούμε να μαζέψουμε μόνοι μας. (περισσότερα...)