14 Σεπτεμβρίου 2016

Αλάτι : έξυπνοι τρόποι για να το μειώσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σίγουρα έχετε ακούσει πως η αυξημένη πρόσληψη αλατιού είναι επιβαρυντική για την υγεία.

Πράγματι, είναι γνωστό πως η υπερκατανάλωση αλατιού αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση υπέρτασης, η οποία με τη σειρά της,

συνδέεται στενά με τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Από την άλλη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως, ακόμη και απουσία υπέρτασης, η αυξημένη κατανάλωση αλατιού μπορεί να επιβαρύνει τη λειτουργία πολλών οργάνων και ιστών, συμπεριλαμβανομένων των αγγείων, της καρδιάς, των νεφρών καθώς και ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου.

Πώς μπορούμε, λοιπόν, να μειώσουμε το αλάτι στην καθημερινή μας διατροφή;
Παρακάτω, θα βρείτε μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση:

Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι στο φαγητό: Δοκιμάστε να μειώσετε σταδιακά την ποσότητα αλατιού που προσθέτετε στο μαγείρεμα. Ενδεχομένως να σας φανεί δύσκολο στην αρχή, όμως εάν επιμείνετε, θα δείτε πως θα το συνηθίσετε τελικά, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα, που θα σας «ενοχλεί» να καταναλώσετε κάποιο ιδιαίτερα αλατισμένο φαγητό. Επιπλέον, μην ξεχνάτε πως αντί για αλάτι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λεμόνι και διάφορους συνδυασμούς μυρωδικών και μπαχαρικών προκειμένου να …νοστιμίσετε τα πιάτα σας.

Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι: Σε αυτά περιλαμβάνονται τα αλμυρά τυριά, τα αλλαντικά, τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος, τα κονσερβοποιημένα και παστά τρόφιμα, οι ελιές, τα λαχανικά σε μορφή τουρσί, οι έτοιμες σούπες, τα αλατισμένα αρτοσκευάσματα, τα αλμυρά σνακ, (πχ. πατατάκια, γαριδάκια, κράκερ), οι αλατισμένοι ξηροί καρποί και τα έτοιμα φαγητά ή γεύματα τύπου φαστ-φουντ.

Δώστε προσοχή στις «κρυφές» πηγές αλατιού: Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς πως πολλά τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά, μπορεί να περιέχουν αρκετό αλάτι, ακόμη κι αν δεν «τους φαίνεται». Μεταξύ αυτών, συγκαταλέγονται τα διάφορα είδη τυποποιημένου ψωμιού, όπως για παράδειγμα το ψωμί του τοστ, τα δημητριακά και οι μπάρες δημητριακών, οι έτοιμες σάλτσες, ντρέσινγκ, ζωμοί και κύβοι που χρησιμοποιούμε στη μαγειρική, καθώς και τα κονσερβοποιημένα γάλατα.

Επομένως, φροντίστε να διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων, ώστε να αποφεύγετε εκείνα που είναι πλούσια σε αλάτι/ νάτριο.

Πηγή: neadiatrofis.gr