

## Αλάτι εκεί που δεν το περιμένεις...

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



### Γράφει η Γεωργία Ίσαρη, Κλινική Διαιτολόγος -Διατροφολόγος

Σχεδόν 50% των ανθρώπων που έχουν υπέρταση είναι ευαίσθητοι στο αλάτι, πράγμα που σημαίνει ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων νατρίου αυξάνει την αρτηριακή τους πίεση και τους θέτει σε κίνδυνο επιπλοκών.

Εκτιμάται ότι ο μέσος ενήλικας καταναλώνει περίπου **10 γραμμάρια αλάτι, αντί των 4 γραμμαρίων που συνιστώνται** από τους διεθνείς οργανισμούς για τους υγιείς ενήλικες.

Έχει υπολογιστεί, ότι το **85%** του αλατιού που καταναλώνουμε περιέχεται [\(περισσότερα...\)](#)