

## Αλάτι, όσα πρέπει να γνωρίζουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αλάτι έχει βαθιές ρίζες

στο ελληνικό τραπέζι από τις εποχές που το ελληνικό νοικοκυριό είχε περιορισμένους τρόπους στη διάθεσή του να συντηρεί και να νοστιμεύει τις τροφές. Η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης του αλατιού όσον αφορά στη συντήρηση των τροφίμων, η επίκτητη όμως συνήθεια του ιδιαίτερα αλατισμένου φαγητού έχει παραμείνει στους Έλληνες.

Κίνδυνοι από την υπερβολική κατανάλωση αλατιού:

Η αυξημένη πρόσληψη αλατιού συμβάλλει στην ανάπτυξη υπέρτασης σε άτομα με σχετική προδιάθεση. Άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, και κυρίως εγκεφαλικό επεισόδιο, σε

σύγκριση με αυτούς που έχουν φυσιολογική πίεση. Το μαγειρικό αλάτι είναι μια χημική ένωση που αποτελείται κατά 40% από νάτριο (Na) και κατά 60% από χλώριο (Cl).

Δηλ. 1g αλατιού ισο- δυναμεί με 0,4g νατρίου. Το νάτριο είναι το στοιχείο εκείνο που ενοχοποιείται για την υπέρταση. Επιπλέον ενώ το νάτριο δεν είναι καρκινογόνο αυτό καθ' αυτό, η υψηλή πρόσληψη αλατιού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες όπως πχ λοίμωξη με το Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Πολλοί πιστεύουν ότι πετυχαίνουν χαμηλή πρόσληψη αλατιού/νατρίου, επειδή δεν προσθέτουν επιπλέον αλάτι στο πιάτο τους. Όμως εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, υπάρχουν πολλές τροφές που περιέχουν κρυμμένο προστιθέ- μενο αλάτι ή νάτριο. Έρευνες σε Ευρωπαϊκά κράτη έχουν δεί- ξει ότι το 70-75% του προσλαμβανόμενου νατρίου προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές και από τα γεύματα εκτός σπιτιού (ενώ ένα 10-15% από φυσικές μη επεξεργασμένες τροφές και ένα 10-15% από την προσθήκη αλα- τιού κατά τη διάρκεια μαγειρέ- ματος και στο τραπέζι).

Η κατανάλωση αλατιού αποτελεί μια βαθιά ριζωμένη συνήθεια των Ελλήνων, καθώς χρησιμοποιείται τόσο ως ενισχυτικό γεύσης όσο και ως μέσο συντήρησης και διατήρησης πολλών τροφίμων. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού ενέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία όπως για παράδειγμα η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Οι δράσεις μείωσης αλατιού αποτελούν μια από τις πιο σημαντικές δράσεις σχετικά με τη διατροφή σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ τα οικονομικά οφέλη για τα κράτη από τη μείωση της πρόσληψης αλατιού, είναι σημαντικά.

Σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με τη «Δράση για τη μείωση της πρόσληψης αλατιού από το κοινό προς το συμφέρον της υγείας του» καλεί τα κράτη μέλη να ενισχύσουν ή, αν δεν διαθέτουν ήδη, να αναπτύξουν συντονισμένες και βιώσιμες εθνικές διατροφικές πολιτικές, καθώς και να εφαρμόσουν απτά και συντονισμένα μέτρα συλλογής εθνικών στοιχείων σχετικά με την τρέχουσα κατανάλωση αλατιού, αύξησης της ευαισθητοποίησης του κοινού και επαναπροσδιορισμού της σύνθεσης των τροφίμων ώστε να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.

Σε εθνικό επίπεδο, σε συνέχεια και σύμφωνα με το πλαίσιο των συμπερασμάτων της ΕΕ, η Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ ανέλαβε τη διεξαγωγή εθνικής έρευνας σχετικά με τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων ως προς την κατανάλωση αλατιού. Η μελέτη διεξήχθη σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα ενηλίκων, μέσω τηλεφωνικής συνέντευξης.

Από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων έγινε αντιληπτό ότι το ευρύ κοινό:

- Γνωρίζει τη σχέση μεταξύ υψηλής κατανάλωσης αλατιού και αυξημένης αρτηριακής πίεσης, ενώ η γνώση για τη συσχέτιση μεταξύ αυξημένης πρόσληψης αλατιού και άλλων παθολογικών καταστάσεων είναι περιορισμένη.
- Θεωρεί ότι καταναλώνει τη σωστή ή λίγη ποσότητα αλατιού ημερησίως, αλλά δεν γνωρίζει ή έχει λανθασμένη εντύπωση για την ποσότητα αλατιού που συστήνουν οι ειδικοί.
- Θεωρεί ότι η κυριότερη πηγή αλατιού στην καθημερινή διατροφή του αποτελεί το αλάτι που προστίθεται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος αγνοώντας τις κρυμμένες πηγές αλατιού στη διατροφή (ψωμί, τυριά κ.α.).
- Έχει σε μεγάλο βαθμό τη συνήθεια να προσθέτει αλάτι κατά τη παρασκευή του φαγητού του, ενώ ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι δεν προσθέτουν αλάτι στο πιάτο τους στο τραπέζι.
- Ελέγχει την πρόσληψη αλατιού στην καθημερινότητά του κατά φθίνουσα σειρά προτίμησης:

στον περιορισμό κατανάλωσης τυποποιημένων και επεξεργασμένων τροφίμων, στο ξαρμύρισμα τροφίμων που διατηρούνται σε άλμη, στην απουσία/μη προσθήκη αλατιού στο τραπέζι, στην ανάγνωση της ετικέτας, στην αποφυγή της κατανάλωσης φαγητού εκτός σπιτιού, στην αγορά τροφίμων με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και στην χρήση μπαχαρικών αντί αλατιού.

Μόνο ο ένας στους τέσσερις διαβάζει πάντα τις ετικέτες των τροφίμων ως προς την περιεκτικότητα σε νάτριο.

Ένας στους δύο θεωρεί ότι τα γεύματα στα εστιατόρια, ταβέρνες κτλ περιέχουν πολύ ή πάρα πολύ αλάτι, αλλά λιγότεροι επιθυμούν διατροφική ένδειξη στους καταλόγους εστιατορίων.

Λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία της εν λόγω έρευνας, η γνώση και η συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι πρέπει να γίνουν πιο συνειδητές και να διαφοροποιηθούν αντίστοιχα από αυτές που ισχύουν μέχρι σήμερα.

Προς αυτήν την κατεύθυνση, οι Έλληνες καταναλωτές πρέπει:

να γνωρίζουν ότι οι ειδικοί συστήνουν 5-6γρ. αλατιού ημερησίως, (1 κουταλάκι

του γλυκού ισοδυναμεί με 5γρ. αλατιού)

να διαβάζουν τη διατροφική επισήμανση (ετικέτες τροφίμων)

να γνωρίζουν ότι 1γρ. αλατιού ισοδυναμεί με 0,4γρ. νατρίου (όταν σε ένα τρόφιμο αναγράφεται η ποσότητα νατρίου, αυτή πρέπει να πολλαπλασιαστεί επί 2,5 για να γίνει η αναγωγή σε ποσότητα αλατιού)

να μην προσθέτουν αλόγιστα αλάτι κατά το μαγείρεμα

να είναι πιο ενήμεροι ως προς τα τρόφιμα που περιέχουν «κρυμμένο» αλάτι.

**Πηγές:** ΕΦΕΤ- [thefoodproject.gr](http://thefoodproject.gr)