

## Μπορώ να τρώω περισσότερο αλάτι το καλοκαίρι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, οι υψηλές θερμοκρασίες οδηγούν σε αυξημένες απώλειες υγρών και ηλεκτρολυτών, εξαιτίας της εντονότερης εφίδρωσης.

Έτσι, η τακτική και επαρκής αναπλήρωσή τους είναι ιδιαίτερα σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία και απόδοση του οργανισμού.

Ωστόσο, η παραπάνω ανάγκη συχνά παρερμηνεύεται, με αποτέλεσμα πολλοί να υποστηρίζουν ότι το καλοκαίρι θα πρέπει να αυξάνεται η πρόσληψη αλατιού, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρησή του. Στην πραγματικότητα, θα λέγαμε πως κάτι τέτοιο θα μπορούσε να ισχύει μόνο για ειδικές περιπτώσεις ατόμων που πραγματοποιούν άσκηση υψηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας σε πολύ θερμό περιβάλλον.

Για ένα μέσο ενήλικα όμως, η τακτική κατανάλωση υγρών σε συνδυασμό με τη συνήθη πρόσληψη αλατιού είναι αρκετή για να καλύψει πλήρως και τις ανάγκες της θερινής περιόδου.

Άλλωστε, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως το μεγαλύτερο μέρος της ημερήσιας πρόσληψης νατρίου-αλατιού προέρχεται από τα επεξεργασμένα και συσκευασμένα

τρόφιμα που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της μέρας και είναι ήδη αρκετά υψηλότερη από αυτή που ορίζουν οι συστάσεις διεθνών οργανισμών για την προστασία της υγείας και την πρόληψη της υπέρτασης και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)