



Γιατί το λιγότερο αλάτι είναι καλύτερο για μας;

Μπορεί να μην έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση τώρα, αλλά το υπερβολικό αλάτι στην διατροφή, αυξάνει τις πιθανότητες να παρουσιάσετε αυξημένη αρτηριακή πίεση αργότερα. Παγκοσμίως, 1 στους 4 ενήλικες (26%) έχει υψηλή αρτηριακή πίεση. Η υπέρταση ενοχοποιείται για 8 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Η αυξημένη αρτηριακή πίεση είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων και θεωρείται υπεύθυνη για το 60% των εγκεφαλικών επεισοδίων και για το 50% των καρδιακών, σε παγκόσμιο επίπεδο. Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλατιού είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση υπέρτασης, και αυτός ο κίνδυνος μεγαλώνει με το πέρασμα των χρόνων. Όσο νωρίτερα μπορείτε να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να φροντίσετε την αρτηριακή σας πίεση και να απολαμβάνετε υγεία και ευεξία για περισσότερο χρόνο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα δώσουμε σημασία στην εκπαίδευση των παιδιών, για να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να προλάβουμε την ανάπτυξη επιθυμίας για αλμυρά φαγητά.

Πόσο αλάτι πρέπει να τρώω καθημερινά;

Τα περισσότερα άτομα καταναλώνουν περισσότερο αλάτι, από όσο θα ήταν καλό για την υγεία τους. Ένας μέσος τυπικός ενήλικας καταναλώνει 9-12g αλατιού την ημέρα, δηλαδή περίπου την διπλάσια ποσότητα από αυτήν που συστήνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (5g/ημέρα). Τα παιδιά κάτω των 6 ετών δεν θα πρέπει να τρώνε πάνω από 3g αλάτι /ημέρα. Παρόλο που η τυπική πρόσληψη αλατιού ισοδυναμεί σήμερα σε 2 γεμάτα μικρά κουταλάκια, στις ανεπτυγμένες χώρες, το 75% του αλατιού δεν προέρχεται από το επιτραπέζιο αλάτι ή από αυτό που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα, αλλά κυρίως από επεξεργασμένα τρόφιμα ή από έτοιμα φαγητά, που τρώμε.

Πως μπορούμε να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού;

Όλοι οι παρασκευαστές εύγεστων τροφίμων, ξέρουν πόσο δύσκολο είναι να μειώνεται το αλάτι, ειδικά επειδή πολλοί καταναλωτές αγαπούν την γεύση του «αλμυρού». Πέρα από αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι το αλάτι παίζει πολλούς ακόμα σημαντικούς ρόλους σχετικά και με την συντήρηση του τροφίμου. Ωστόσο πρέπει να μελετηθούν και να προταθούν νέες συνθέσεις προϊόντων, έτσι ώστε να προσφέρονται στους καταναλωτές προϊόντα εύγεστα και ασφαλή με χαμηλό ή καθόλου αλάτι. Πολλές εταιρείες προτείνουν ήδη νόστιμα προϊόντα με λιγότερο ή καθόλου αλάτι, βοηθώντας έτσι τους καταναλωτές να απολαμβάνουν πιο υγιεινή διατροφή.

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική [ενότητα του Foodbites για τους ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

Βιβλιογραφία

WASH - http://www.worldactiononsalt.com/health/Salt_and_health/blood_pressure.htm