

ΜΑΓΕΙΡΙΚΟ ΑΛΑΤΙ

Αλυκές



Το μαγειρικό αλάτι (χλωριούχο νάτριο) είναι μια χημική ένωση με χαρακτηριστική αλμυρή γεύση. Το αλάτι παραλαμβάνεται από το θαλασσινό νερό με εξάτμιση στις αλυκές και ως ορυκτό, από τα αλατωρυχεία. Υπολογίζεται ότι οι θάλασσες και οι ωκεανοί περιέχουν διαλυμένους 4,10 τόνους χλωριούχο νάτριο. Η μεγάλη αξία του αλατιού αναγνωρίστηκε από τότε που ο άνθρωπος εγκατέλειψε τη νομαδική ζωή και διατροφή του έπαψε να περιλαμβάνει ωμό κρέας, από το οποίο ο οργανισμός του εξασφάλισε το αναγκαίο αλάτι.

Στους ρωμαίους στρατιώτες, όταν βρίσκονταν σε εκστρατεία, μοιραζόταν τακτικά αλάτι (sal) και οι μερίδες τους ονομάζονταν salarii. Η αγγλική λέξη salary για την αμοιβή από μισθοδοσία έλκει την καταγωγή της αυτή παράδοση.



ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ
ΧΛΩΡΙΟΥΧΟΥ ΝΑΤΡΙΟΥ

Χρησιμοποιείται για την άρτυση των τροφίμων, καθώς επίσης για τη διατήρηση και τη συντήρηση τροφίμων (παστό κρέας, παστά ψάρια, τουρσιά κτλ.). Επίσης, χρησιμοποιείται στη βιομηχανία, για την τήξη των πάγων στους δρόμους και για την παρασκευή φυσιολογικού ορού, ο οποίος είναι υδατικό διάλυμα χλωριούχου νατρίου που είναι ισοτονικό με το αίμα. Η ετήσια παγκόσμια κατανάλωση χλωριούχου νατρίου είναι περίπου 150 εκατομμύρια τόνοι. Το ποσοστό από την ποσότητα αυτή το οποίο χρησιμοποιείται για την διατροφή είναι μικρό.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΕ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
ΟΤΑΝ ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΕΙΝΑΙ
ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ Ή
ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ
ΚΑΝΟΝΙΚΟ.

Ο ρόλος του νατρίου.

- ▣ Το νάτριο είναι ένα βασικό μεταλλικό στοιχείο. Ο κύριος ρόλος του είναι η διατήρηση της σωστής ισορροπίας των υγρών του σώματος. Επίσης βοηθά στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων που επηρεάζουν τη σύσπαση και τη χαλάρωση των μυών.
- ▣ Παίρνεται νάτριο από τις τροφές που καταναλώνεται. Πολλές φορές περιέχουν ούτως ή αλλιώς νάτριο. Ωστόσο το μεγαλύτερο ποσοστό νατρίου προέρχεται από μείγματα νατρίου που προστίθενται στις τροφές κατά την επεξεργασία και κατά την προετοιμασία στο σπίτι.

Πηγές Νατρίου

1 % πόσιμο νερό

11% μαγειρικό αλάτι

11% αλάτι που περιέχουν οι τροφές

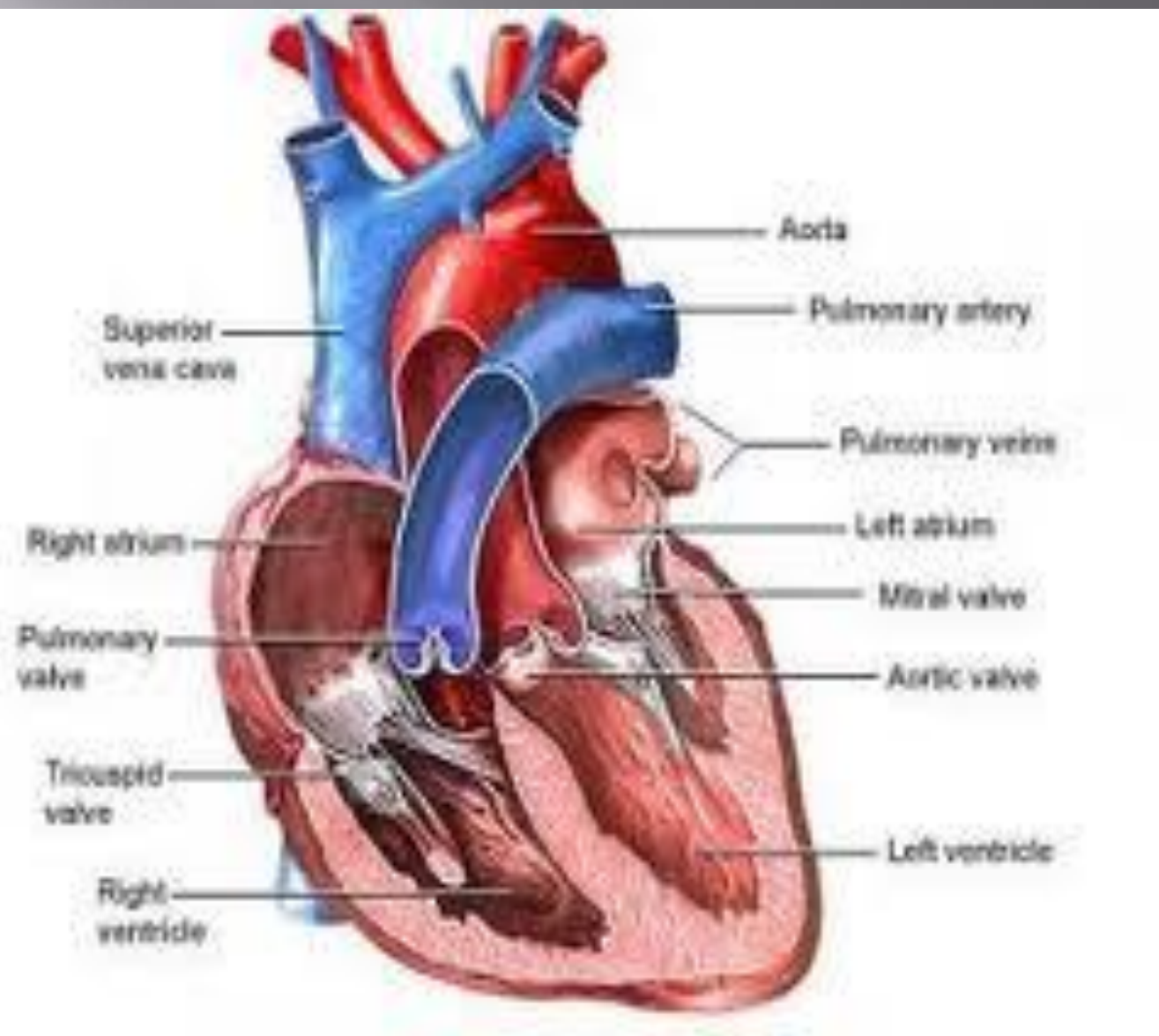
77% βιομηχανο-πονημένες τυποποιημένες τροφές

- ▣ Το αλάτι είναι η πιο συνηθισμένη πηγή νατρίου. Αποτελείται από 40% νάτριο και 60% χλώριο.
- ▣ Καθημερινά χρειάζεσαι τουλάχιστον 500 χιλιοστόγραμμα νατρίου . Αυτό είναι λίγο παραπάνω από το $\frac{1}{4}$ του κουταλιού του γλυκού αλάτι. Ωστόσο οι περισσότεροι Αμερικάνοι καταναλώνουν 3.000 με 4.000 χιλιοστόγραμμα την ημέρα.



Τα νεφρά ρυθμίζουν την ποσότητα νατρίου στον οργανισμό. Όταν τα επίπεδα νατρίου είναι χαμηλά, συγκρατούν νάτριο. Όταν είναι υψηλά, αποβάλλουν την επιπλέον ποσότητα μέσω των ούρων. Μερικές φορές τα νεφρά δεν μπορούν να αποβάλλουν αρκετό νάτριο. Το επιπλέον νάτριο αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα και επειδή το νάτριο συγκρατεί το νερό, ο όγκος του αίματος αυξάνεται.

Η καρδιά πρέπει να λειτουργήσει πιο έντονα για να μεταφέρει τον αυξημένο όγκο αίματος μέσα στα αιμοφόρα αγγεία, αυξάνοντας την πίεση στις αρτηρίες. Οι ασθένειες της καρδιάς, των νεφρών, του ήπατος και των πνευμόνων μπορούν να οδηγήσουν σε αδυναμία ρύθμισης του νατρίου. Επίσης, ορισμένα άτομα είναι απλώς πιο ευαίσθητα στα υψηλά επίπεδα νατρίου στο αίμα.



Άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με την υπέρταση.

Μείωση βάρους .

Πιο αναλυτικά, η μείωση του βάρους αφορά σε παχύσαρκα ή υπέρβαρα άτομα και από έρευνες έχειδειχθεί ότι η απώλεια περιττών κιλών από μόνη της μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αρτηριακή υπέρταση.

Αλκοόλ.

Η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να περιορίζεται στα 2 ποτά ημερησίως για τους άνδρες και στο 1 για τις γυναίκες.

Κορεσμένο λίπος .

Τα κορεσμένα λιπαρά εκτός του ότι προσδίδουν αρκετές θερμίδες στον οργανισμό, συμβάλουν στην σκλήρυνση των τοιχωμάτων των αρτηριών και στην δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, οπότε συντελούν στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Κορεσμένο λίπος υπάρχει στο κόκκινο κρέας, στο δέρμα από το κοτόπουλο, στα σκληρά κίτρινα τυριά και σε οτιδήποτε έχει στη σύστασή του βούτυρο ή μαργαρίνη (πχ γλυκά).

Φυτικές ίνες.

Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο της υπέρτασης. Καλές πηγές φυτικών ινών είναι αρακάς, φασόλια, λαχανικά Βρυξελλών, φασολάκια, ολικής αλέσεως ψωμί, καλαμπόκι, ολικής αλέσεως ζυμαρικά.\

Φυσική Δραστηριότητα

Έχει αποδειχθεί ότι ακόμα και μέτριου βαθμού σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Η σύσταση είναι 30-45 λεπτά ημερησίως περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο σε συνδυασμό με ασκήσεις αντίστασης.

Πως καταλαβαίνουμε αν ένα τρόφιμο είναι υψηλό σε αλάτι/ νάτριο.

Εάν ένα τρόφιμο στα 100γρ περιέχει: -0,6γρ νατρίου ή 1,5γρ αλατιού τότε είναι υψηλό σε νάτριο/ αλάτι

-0,1γρ νατρίου ή 0,3 αλατιού τότε είναι χαμηλό σε νάτριο/ αλάτι

-έως 0,04γρ νατρίου τότε είναι πολύ χαμηλό σε νάτριο/ αλάτι

-έως 0,005γρ νατρίου τότε είναι ελεύθερο σε νάτριο/ αλάτι.

Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού/ νατρίου.

- 1) Ελέγξτε την ποσότητα του επιτραπέζιου μαγειρικού αλατιού που προσθέτετε στο φαγητό σας ή στο πιάτο σας.
- 2) Αντικαταστήστε το αλάτι με μπαχαρικά ή μυρωδικά.
- 3) Διαβάζετε πάντα τις ετικέτες των τροφίμων που καταναλώνετε ιδιαίτερα αν πρόκειται για επεξεργασμένα ή τυποποιημένα τρόφιμα.
- 4) Προσοχή στην κατανάλωση αλλαντικών, τυριών.

- 5) Ξεπλένετε το τυρί φέτα και ξαρμυρίστε τις ελιές πριν την κατανάλωση τους.
- 6) Στα εξωσπιτικά γεύματα ζητήστε να μην προσθέσουν αλάτι στην σαλάτα σας ή στις τηγανιτές πατάτες.

Σημαντικές ιδιότητες του γνήσιου αλατιού.

- Σταθεροποιεί τον καρδιακό παλμό και ρυθμίζει την πίεση του αίματος μαζί με το νερό.
- Αποσπά την υπέρμετρη οξύτητα από τα κύτταρα, ειδικά από τα εγκεφαλικά κύτταρα
- Εξισορροπεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τους διαβητικούς.
- Είναι απαραίτητο για την παραγωγή υδροηλεκτρικής ενέργειας στα κύτταρα του οργανισμού.

- Είναι ζωτικής σημασίας για την απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων στην εντερική οδό.
- Έχει σημαντική αποχρεμπτική δράση, ειδικά στο άσθμα και την κυστική ένωση.
- Απομακρύνει τη συμφόρηση στα ιγμόρεια άντρα.
- Είναι φυσικό, ισχυρό αντιισταμινικό. Προλαμβάνει κράμπες.
- Αποτρέπει την υπέρμετρη παραγωγή σάλιου. Η νυχτερινή σιελόρροια μπορεί να δηλώνει ανεπάρκεια αλατιού.
- Δυναμώνει τα οστά. Το 20% του αλατιού του οργανισμού βρίσκεται στα οστά. Η ανεπάρκεια αλατιού και η κατανάλωση ραφινάρισμένου αλατιού ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για την οστεοπόρωση.

- Εξομαλύνει τον ύπνο και είναι φυσικό υπναγωγό.
- Προλαμβάνει την ουρική αρθρίτιδα.
- Είναι ζωτικής σημασίας για την καλή ερωτική διάθεση.
- Συμβάλλει στην πρόληψη των κιρσών και της φλεβίτιδας στα πόδια και τους μηρούς.
- Εφοδιάζει τον οργανισμό με πάνω από 80 απαραίτητα μέταλλα. Το ραφιναρισμένο αλάτι περιέχει μόνο δύο ιχνοστοιχεία. Επιπλέον, το ραφιναρισμένο αλάτι περιέχει επικίνδυνα χημικά πρόσθετα όπως το πυριτικό άλας αλουμινίου, που προκαλεί τη νόσο Αλτσχάιμερ.