



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής, 10 Μαΐου 2010
Θέμα: «Το Αλάτι στη Διατροφή μας»**

Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης υψηλής αρτηριακής πίεσης. Η υψηλή αρτηριακή πίεση συνδέεται με καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια. Μειώνοντας την κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, είναι πιθανό να μειώσεις την αρτηριακή πίεσή σου, αλλά και τον κίνδυνο να αναπτύξεις καρδιακά προβλήματα.

Το αλάτι στη διατροφή μας προέρχεται από αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα, αλάτι που προσθέτουμε στο τραπέζι και αλάτι που προστίθεται στις επεξεργασμένες τροφές. Πολλές τροφές δεν είναι φανερά αλμυρές, αλλά περιέχουν πράγματι μεγάλες ποσότητες κρυμμένου αλατιού. Περίπου το 75% του αλατιού που τρώμε έχει ήδη προστεθεί στις τροφές που αγοράζουμε.

➤ **Πόση ποσότητα αλατιού χρειαζόμαστε καθημερινά:**

Ο μέσος όρος αλατιού που καταναλώνουμε καθημερινά είναι 9.5γρ. (περίπου 2 κουταλάκια του γλυκού). Η προτεινόμενη πρόσληψη είναι μόνο 6γρ. αλάτι την ημέρα, που ισούται με 1 κουταλάκι του γλυκού. Αυτό συμπεριλαμβάνει το αλάτι που χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα και στις έτοιμες τροφές.

➤ **Προτεινόμενες ποσότητες αλατιού για όλες τις ηλικίες:**

- 1 με 12 μηνών – 1γρ. αλάτι την ημέρα (0.4γρ. νάτριο)
- 1 με 3 χρονών - 2γρ. αλάτι την ημέρα (0.8γρ. νάτριο)
- 4 με 6 χρονών – 3γρ. αλάτι την ημέρα (1.2γρ. νάτριο)
- 7 με 10 χρονών – 5γρ. αλάτι την ημέρα (2γρ. νάτριο)
- 11 και άνω – 6γρ. αλάτι την ημέρα (2.4γρ. νάτριο)

(Πηγή: Food Standards Agency)



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

➤ Τι πρέπει να κοιτάζω στις επιγραφές τροφίμων, το αλάτι ή το νάτριο;

Το αλάτι είναι το χλωριούχο νάτριο και, καθώς στις ετικέτες των τροφών αναφέρονται συχνά τόσο η περιεκτικότητα του αλατιού όσο και η περιεκτικότητα του νατρίου, αυτό μπορεί να μπερδέψει. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να γνωρίζεις τη φόρμουλα μετατροπής του αλατιού σε νάτριο και αντίστροφα:

Για τη μετατροπή του αλατιού σε νάτριο – διαίρεσε με 2.5

Για τη μετατροπή του νατρίου σε αλάτι – πολλαπλασίασε με 2.5

Παράδειγμα:

2 γρ. αλατιού/2.5 γρ. νατρίου = 0.8 γρ. νατρίου

0.8 γρ. νατρίου x 2.5 γρ αλατιού = 2γρ. αλάτι

➤ Πώς μπορώ να ξέρω αν ένα τρόφιμο έχει υψηλή, μέτρια ή χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ή νάτριο;

Προσοχή στις ετικέτες τροφίμων! Εκεί πρέπει να αναγράφεται η περιεκτικότητα σε αλάτι ή νάτριο του τροφίμου.

| Περιεκτικότητα σε αλάτι | Τιμές |
|-------------------------|---|
| Χαμηλή | 0.3γρ. αλάτι ή λιγότερο στα 100γρ. (ή 0.12γρ νατρίου) |
| Μέτρια | μεταξύ 0.3γρ.-1.5γρ. αλάτι στα 100 γρ. (η 0.12γρ.-0.6γρ. νατρίου) |
| Υψηλή | περισσότερο από 1.5γρ αλάτι στα 100γρ (ή 0.6γρ νατρίου) |

Προσπάθησε να αποφύγεις την κατανάλωση τροφών υψηλών σε περιεκτικότητα αλατιού. Προτίμησε τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ή ακόμα καλύτερα τροφές χωρίς αλάτι. Να θυμάσαι ότι τα περισσότερα τρόφιμα περιέχουν αλάτι. Έτσι, αν τρως τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι, πολύ εύκολα μπορείς να ξεπεράσεις την καθημερινή προτεινόμενη δόση σε αλάτι.

➤ Πώς μπορώ να μειώσω το αλάτι;

- Χρησιμοποίησε λίγο αλάτι στο μαγείρεμα.
- Προσπάθησε να μην προσθέτεις κι άλλο αλάτι στο τραπέζι.
- Προσπάθησε να περιορίσεις την πρόσληψη των αλμυρών τροφών σε 1 μερίδα την ημέρα.
- Περιόρισε άμεσα τις επεξεργασμένες τροφές και τα έτοιμα γεύματα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- **Προτίμησε** να τρως δημητριακά προγεύματος, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα βραστή ή του φούρνου, ψωμί και κράκερ χωρίς αλάτι, **αντί για** σνακ με αλάτι όπως πατατάκια, ξηροί καρποί, μπισκότα και ποπ κορν.
- **Προτίμησε** φρέσκα φρούτα και λαχανικά – συμπεριλαμβανομένων φρέσκων, κατεψυγμένων, σε κονσέρβα χωρίς αλάτι, **αντί για** κονσέρβες που περιέχουν αλάτι.
- **Προτίμησε** γάλα, γιαούρτι, μαλακά τυριά και μικρές ποσότητες σκληρού τυριού.
- **Προτίμησε** κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και όσπρια, **αντί για** κρέας όπως χαμ, μπέικον, λουκάνικα, πατέ ή καπνιστό κρέας και ψάρι, τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα αλατιού.
- **Προτίμησε** σπιτικές σούπες, **αντί για** σούπες σε κονσέρβα και στιγμιαίες σούπες.
- **Προτίμησε** σπιτικά γεύματα, αντί για τα γεύματα στα ταχυφαγεία (fast food).
- **Χρησιμοποίησε** στο μαγείρεμα φρέσκα βότανα και μπαχαρικά, πιπέρι, ξύδι, μουστάρδα, πουρέ ντομάτας, ρίγανη, χυμό λεμονιού ή θαλασσινό αλάτι, **αντί για** επιτραπέζιο αλάτι ή σάλτσα σόγιας, κύβου ζωμού και σάλτσα κρέατος σε σκόνη.



Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292