



Το αλάτι στη διατροφή μας...



Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας και
Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων
Γενικό Χημείο του Κράτους

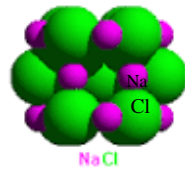
Υπουργείο Υγείας

Ιστοσελίδα: www.moh.gov.cy/sqj

ΓΧΚ 2015

Γενικές πληροφορίες

Συχνά οι καταναλωτές γίνονται δέκτες συγκρουόμενων ή και αλληλοαναιρούμενων πληροφοριών για τη σημασία του αλατιού στη διατροφή τους. Πότε ένα τρόφιμο έχει πολύ αλάτι και γιατί το αλάτι κάνει κακό στην υγεία; Από την άλλη γνωρίζουμε ότι το αλάτι είναι απαραίτητο για την λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.



Το αλάτι αποτελείται από 40% νάτριο (Na) και 60% χλώριο (Cl). Είναι βασικός ηλεκτρολύτης του αίματος, συμμετέχει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών του οργανισμού και λαμβάνει μέρος στη μεταβίβαση ηλεκτρικών σημάτων στο νευρικό σύστημα¹. Ωστόσο, αυξημένη χρήση αλατιού στη διατροφή (λόγω της αυξημένης συγκέντρωσης νατρίου - WHO Guidelines: Sodium intake for adults - 2012), δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, εγκεφαλικά και καρδιαγγειακές παθήσεις, οίδημα (κατακράτηση υγρών από το σώμα) και καρκίνο του στομάχου².

Σε ποια τρόφιμα βρίσκεται - Σήμανση και Διατροφικοί ισχυρισμοί

Το αλάτι υπάρχει ως φυσικό συστατικό σε αρκετά τρόφιμα. Όμως το 75% της πρόσληψης αλατιού προέρχεται από επεξεργασμένα τρόφιμα, 15% από φυσικά μη επεξεργασμένα τρόφιμα και 10% από την προσθήκη κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Με σκοπό τη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών των καταναλωτών όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα αναγράφουν

στη σήμανσή τους την περιεκτικότητά τους σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη³.

Επιπλέον, οι διατροφικοί ισχυρισμοί στα τρόφιμα [4] βοηθούν τον καταναλωτή στις διατροφικές του επιλογές.

Διατροφικός ισχυρισμός	Περιεκτικότητα σε αλάτι / νάτριο
Χωρίς αλάτι / Na	Λιγότερο από 0,012% / 0,005%
Πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι / Na	Λιγότερο από 0,1% / 0,04%
Χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι / Na	Λιγότερο από 0,3% / 0,1%

Όπου % περιεκτικότητα = γρ. ουσίας ανά 100γρ. ή 100ml τροφίμου

Σύσταση από ειδικούς

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) προτείνει τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης τα **6 γραμμάρια (γρ.)** αλατιού (δηλ. ένα κουταλάκι του γλυκού γεμάτο) για το γενικό πληθυσμό και μικρότερη για τα παιδιά κάτω των 11 χρονών⁵. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) συστήνει λιγότερο από **5γρ.** αλατιού ημερησίως για τους ενήλικες. Στο πλαίσιο της εκστρατείας του με θέμα "European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020", έχει θέσει ως στόχο τη μείωση της μέσης πρόσληψης αλατιού / νατρίου κατά 30%⁶.

Ημερήσια πρόσληψη :



Τι σημαίνει τρόφιμο με υψηλή, μέτρια ή χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

Ένα τρόφιμο έχει :



υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (νάτριο) εάν περιέχει περισσότερο από 1,5% αλάτι (ή 0,6% νάτριο).



μέτρια περιεκτικότητα σε αλάτι (νάτριο) εάν περιέχει αλάτι μεταξύ 1,5-0,3% (ή νάτριο μεταξύ 0,6-0,1%).



χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (νάτριο) εάν περιέχει λιγότερο από 0,3% αλάτι (ή 0,1% νάτριο).

Ο καταναλωτής μπορεί να υπολογίσει την ημερήσια πρόσληψη άλατος σε γραμμάρια στη διατροφή του και να την προσαρμόσει σύμφωνα με την τιμή αναφοράς ημερήσιας πρόσληψης των θγρ.. Αυτό μπορεί να γίνει λαμβάνοντας υπόψη την επιμέρους ποσότητα αλατιού σε γραμμάρια που προσλαμβάνει ημερησίως από κάθε συγκεκριμένο τρόφιμο που καταναλώνει (με ιδιαίτερη προσοχή στο προστιθέμενο αλάτι αλλά και στο 'κρυμμένο' αλάτι όπως είναι το αλάτι που προστίθεται σε γλυκά, σάλτσες, κλπ)

Το Γενικό Χημείο του Κράτους, στο πλαίσιο του συνεχούς ελέγχου ποιότητας των τροφίμων, εξέδωσε την 3^η έκδοση των «Πινάκων Σύστασης Κυπριακών Τροφίμων», στην οποία παρουσιάζεται η σύσταση πληθώρας τροφίμων σε μακροσυστατικά όπως **αλάτι**, ανόργανα συστατικά και λιπίδια.

http://www.moh.gov.cy/moh/sgl/sgl.nsf/dmlpublications_main_gr/dmlpublications_main_gr?OpenDocument . Έχοντας κάποιος στη

διάθεσή του αυτό το πολύτιμο εργαλείο, μπορεί να εκτιμήσει και την ημερήσια πρόσληψη του σε αλάτι. Αυτή η Βάση Δεδομένων εμπλουτίζεται συνεχώς με στόχο την καλύτερη διατροφική ενημέρωση του κύπριου καταναλωτή.

Χρήσιμες Συμβουλές προς τον Καταναλωτή

Συστήνεται :

- Να καταναλώνει περισσότερες φρέσκες και ακατέργαστες τροφές.
- Να διαβάζει όταν ψωνίζει, την ετικέτα της συσκευασίας του τροφίμου όπου υπάρχει η διατροφική επισήμανση.



- Να προτιμά από τα συσκευασμένα ή κατεψυγμένα τρόφιμα αυτά που δεν περιέχουν πρόσθετο αλάτι.
- Να αντικαταστήσει μερικώς το αλάτι στις συνταγές με αρωματικά βότανα και μπαχαρικά, για να ενισχυθεί η γεύση των φαγητών.
- Να μην προσθέτει αλάτι στο πιάτο του πριν δοκιμάσει το φαγητό.
- Να είναι προσεκτικός στην επιλογή **έτοιμων** σαλτσών και «στιγμαίων» προϊόντων, καθώς επίσης και αλλαντικών, τυριών, τουρσιών και αρτοσκευασμάτων, τα οποία ενδεχομένως να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

- Να παρατηρεί στην σήμανση των τροφίμων εκτός από το αλάτι και για άλλα συστατικά όπως βενζοϊκό νάτριο, γλουταμινικό μονονάτριο, μαγειρική σόδα κ.ά. διότι και αυτά περιέχουν νάτριο όπως το αλάτι και αυξάνουν την αρτηριακή πίεση.
- Να ξεπλένει τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα που διατηρούνται σε άλμη (π.χ. ελιές, χαλούμι, φέτα).
- Να εντάξει στη διατροφή του τρόφιμα πλούσια σε κάλιο, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- Να είναι προσεκτικός όταν αντικαθιστά το αλάτι το οποίο περιέχει νάτριο, με το αλάτι που περιέχει κάλιο και να συμβουλευτεί τον γιατρό του, διότι αυξημένα επίπεδα καλίου σχετίζονται με διάφορες άλλες ασθένειες και προβλήματα υγείας.

Πηγές αναφοράς:

1. EFSA Journal (2005) 209, 1-26
2. WHO Guideline: Sodium intake for adults and children , 2012
3. Κανονισμός (ΕΕ) 1169/2011
4. Κανονισμός (ΕΕ) 1925/2006
5. EFSA Journal (2009)1008,1-14
6. WHO European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ



ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΑΣ