

Στα πλαίσια της Υγιεινής Διατροφής κρίνεται απαραίτητο να περιοριστεί η ποσότητα άλατος που καταναλώνεται. Αυτό θα βοηθήσει στο να διατηρηθεί στα επιθυμητά επίπεδα, η αρτηριακή πίεση στο αίμα.

### Χρήσιμες Συμβουλές

Αποφύγετε την προσθήκη άλατος στο φαγητό σας την ώρα που τρώτε (στο τραπέζι),

- Ελαττώστε τη προσθήκη άλατος κατά το μαγείρεμα π.χ. προσθέστε λιγότερο από 1 κοφτό κουταλάκι για 4-5 μερίδες φαγητού,
- Δοκιμάζετε πάντα την τροφή σας προτού προσθέσετε αλάτι,
- Αρωματίστε την τροφή σας χρησιμοποιώντας λεμόνι, μυρωδικά, μπαχαρικά, σκόρδο, ξύδι ή μουστάρδα,
- Αποφύγετε την αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων ή κονσερβοποιημένων τροφίμων,
- Επιλέξτε κονσέρβες/συσκευασμένα τρόφιμα με την ένδειξη "Χωρίς προσθήκη άλατος",
- Περιορίστε την πρόσληψη των τροφών στις οποίες η προσθήκη άλατος είναι εμφανής όπως: αλατισμένο βούτυρο, πατατάκια/γαριδάκια κ.τ.λ, αλατισμένους ξηρούς καρπούς,
- Περιορίστε την πρόσληψη των τροφών στις οποίες η προσθήκη άλατος δεν είναι τόσο εμφανής όπως: αλλαντικά, παστά, καπνιστά προϊόντα, τυροκομικά, μαργαρίνες, σάλτσες εμπορίου, τουρσιά, ελιές, κονσέρβες, πίτσες, έτοιμα προ-μαγειρεμένα τρόφιμα,
- Τα υποκατάστατα άλατος, καλό είναι να αποφεύγονται.

*Επιμέλεια:*

*Κουτάντου Ειρήνη BSc (Hons), RD,*

*Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος*

*Υπεύθυνη Διαδικτυακών Υπηρεσιών του eatforlife.gr*

*Copyright © 2011*