

Πώς να μειώσεις το Αλάτι στη Διατροφή σου



WWW.DIAITOLOGOS.COM

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.Sc



Λίγα λόγια για το Αλάτι

Το αλάτι αποτελεί ένα απαραίτητο συστατικό για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού σου, φυσικά όταν η κατανάλωση του γίνεται με μέτρο! Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, η υπέρμετρη κατανάλωσή του οδήγησε όλο και περισσότερους στην προσπάθεια να μειώσουν ή να αφαιρέσουν το αλάτι από την καθημερινή τους διατροφή. Αν ανήκεις και εσύ σε αυτή την κατηγορία ανθρώπων, τότε ο οδηγός αυτός σίγουρα σε ενδιαφέρει.

Βρίσκεσαι σε ένα κατάστημα τροφίμων, ψάχνεις το κατάλληλο τρόφιμο για να ικανοποιήσεις την πείνα σου, αλλά ταυτόχρονα προσπαθείς να ακολουθήσεις μια διατροφή χαμηλή σε αλάτι. Τα ράφια φυσικά είναι γεμάτα από προϊόντα με διαφορετικές συσκευασίες, πολλά χρώματα και ονομασίες.

Πως θα κάνεις την κατάλληλη επιλογή;

Γάιος Παπαγιάννης

04

ΣΚΕΨΟΥ

Το αλάτι υπάρχει σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα, από που να ξεκινήσεις τη μείωση

05

ΣΤΟΧΕΥΣΕ

Μάθε που αξίζεις να μειώσεις το Αλάτι στη Διατροφή σου

06

ΠΡΑΞΕ

Σου προτείνω κατευθύνσεις για να είναι πιο εύκολη η επιλογή σου

07 - 18

ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Συγκεκριμένες καθημερινές αντικαταστάσεις που κάνουν τη διαφορά

19

ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Σου συνοψίζω τι να θυμάσαι από το Ebook

ΣΚΕΨΟΥ

Κάθε τρόφιμο διαφέρει ως προς τη διατροφική του αξία. Ο παρόν οδηγός είναι εδώ να σε βοηθήσει να κάνεις την καλύτερη δυνατή επιλογή ανάλογα με τις ανάγκες σου και τις διαθέσιμες επιλογές.

Θα μπορούσε μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης να έχει περισσότερο αλάτι από το αντίστοιχο λευκό του.

Διαβάζεις τις ετικέτες για να τις συγκρίνεις;



ΣΤΟΧΕΥΣΕ

Υπάρχουν πολλές επιλογές που μπορείς να κάνεις, αντί να επιλέξεις κάποιο τρόφιμο πλούσιο σε αλάτι. Στόχευσε, λοιπόν, στην ποιοτικότερη από αυτές, με βοηθό τον παρακάτω πίνακα και τις ετικέτες τροφίμων.

Και να θυμάσαι:

**Διάβαζε πάντα τις διατροφικές ετικέτες,
είναι εκεί για να σε βοηθήσουν να κάνεις
πιο σωστές διατροφικές επιλογές**

Μη μένεις μόνο στις θερμίδες που αναγράφονται σε ένα τρόφιμο.
Και φυσικά μην κοιτάς μόνο τα μεγάλα και έντονα γράμματα!

Χρήσιμο Tip

Σύγκρινε τις ετικέτες των τροφίμων ανά 100 γρ. προϊόντος μεταξύ
δύο ή τριών συσκευασιών.



ΠΡΑΞΕ

Έτσι την επόμενη φορά που θα βρεθείς ανάμεσα σε πλήθος συσκευασιών στο διάδρομο κάποιου σούπερ μάρκετ θυμήσου τις γενικές κατευθύνσεις που ακολουθούν:

- 
- Αντί για έτοιμα κρεατοπαρασκευάσματα προτίμησε να μαγειρέψεις το κρέας στο σπίτι
 - Αντί για αλμυρά τυριά κατανάλωσε τα είδη που περιέχουν λιγότερο αλάτι
 - Αντί για κονσέρβες επέλεξε φρέσκα τρόφιμα
 - Αντί για έτοιμα μείγματα τροφίμων διάλεξε εσύ τις πρώτες ύλες για το φαγητό σου
 - Αντί για έτοιμους συσκευασμένους χυμούς επέλεξε φρέσκα φρούτα και στύψε τα ή κατανάλωσέ τα ολόκληρα
 - Αντί για έτοιμες σάλτσες, σως και ντρέσινγκ ετοίμασε σπιτικές παρασκευές χωρίς την προσθήκη αλατιού
 - Αντί για κατεψυγμένα λαχανικά ή έτοιμες σαλάτες αγόρασε φρέσκα λαχανικά
 - Αντί για έτοιμα αλατισμένα σνακ προτίμησε τις ανάλατες εκδόχές τους ή φτιάξε τα στο σπίτι χωρίς προσθήκη αλατιού
 - Αντί για επεξεργασμένα προϊόντα –προτίμησε τις εναλλακτικές τους που έχουν υποστεί λιγότερη ή έως καθόλου επεξεργασία

Για ακόμα πιο στοχευμένες αντικαταστάσεις, δες παρακάτω συγκεκριμένες προτάσεις για τον περιορισμό του νατρίου στη διατροφή σου:



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Γαλοπούλα Αλλαντικό



Γαλοπούλα Ψητή ή Βραστή



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Ποπ Κορν



Σπόροι Καλαμποκιού
για να ετοιμάσεις σπίτι



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Δημητριακά Πρωινού
όχι Όλικής Άλεσης, Κορν Φλέικς



Βρώμη



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Μοσarella



Ανθότυρο



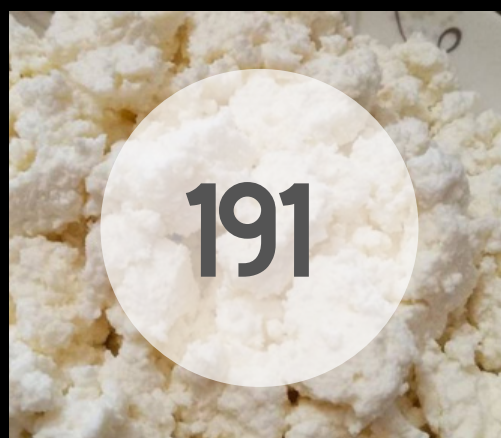
ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Φέτα



Μυζήθρα



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Πατατόκια



Σπιτικά Τσιπς Πατάτας



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Τόνος σε Κονσέρβα
με Αλάτι



Φιλέτο Τόνου Ψητό



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Αλατισμένα Αμύγδαλα



Ανάλατα Αμύγδαλα



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Συσκευασμένος Ζωμός
Κοτόπουλου



Σπιτικός Ζωμός Κοτόπουλου



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Συσκευασμένος Χυμός
Τομάτας



Σπιτικός Χυμός Τομάτας



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Κονσερβοποιημένα
Λαχανικά



Φρέσκα Λαχανικά



ΑΝΤΙΚΑΤΕΣΤΗΣΕ

Οι τιμές αφορούν mg Na/100 gr Τροφίμου

Σκόνη έτοιμου Πουρέ
Πατάτας



Βρασμένες Πατάτες για
Πουρέ



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ



Έτσι, λοιπόν, ακολουθώντας τις παραπάνω συμβουλές εύκολα και απλά θα μπορέσεις να κάνεις καλύτερες επιλογές που θα σε βοηθήσουν να περιορίσεις την κατανάλωση αλατιού εντός των ασφαλών ορίων.

Τα οφέλη για την υγεία σου όμως δε σταματούν μόνο εκεί.

Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσεις να εμπλουτίσεις την καθημερινή σου διατροφή με περισσότερα θρεπτικά συστατικά αλλά και γεύση!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

2015-2020 Dietary Guidelines: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

U.S. Food and Drug Administration. 2021. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/> [Accessed 6 December 2021].

Καφάτος, Α. and Χασαπίδου, Μ., 2001. Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social



Θέλω Διατροφικά να Εκπαιδευτώ

