Στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας με τίτλο «Αγαπημένες αλλά… αμαρτωλές διατροφικές συνήθειες», που διενεργήθηκε κατά το σχολικό έτος 2012 – 13, εργάστηκαν οι μαθητές του Β3 του 3ου ΓΕΛ Ιωαννίνων:

1) Μπάτζιος Ηλίας
2) Μπάτζιου Παναγιώτα
3) Μπέλλος Βασίλειος
4) Μπέλλου Μαρία
5) Μπέτζιου Πολυξένη
6) Μπίτσης Ελευθέριος
7) Μπόνια Μαρία – Καλλιρρόη
8) Μπότσαρη Ιωάννα – Αθηνά
9) Μπότσαρης Βασίλειος
10) Μυριούνη Κλειώ
11) Νικόπουλος Γεώργιος
12) Νούσιου Δάφνη
13) Ντάκουλα Γεωργία
14) Ντούκας Σταύρος
15) Παγούνα Δήμητρα
16) Πάνος Σωτήριος
17) Παπαγεωργίου Ραφαήλ
18) Παπαγεωργίου Στέφανος
19) Παπαδοπούλου Ηρώ
20) Παπαδοπούλου Χαρά

Υπεύθυνες Καθηγήτριες:

1) Ζούκη Ανδρονίκη, ΠΕ 02
2) Σκαλιστή Ελευθερία, ΠΕ 02

ΑΛΑΤΙ

Το αλάτι είναι η χημική ένωση του χλωρίου και του νατρίου που δημιουργούν το χλωριούχο νάτριο (NACL) το οποίο είναι άχρωμο σε κρυσταλλική μορφή και παραλαμβάνεται από τη θάλασσα στις αλυκές είτε από τη γη στα αλατωρυχεία. Το λευκό χρώμα του οφείλεται στην κοκκώδη δομή του, ενώ άλλες αποχρώσεις προέρχονται από προσμείξεις με φύκια, κατάλοιπα απολιθωμάτων και διάφορα ορυκτά, ανάμεσά τους το θειικό ασβέστιο και το μαγνήσιο.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ

Η ιστορία του αλατιού είναι δεμένη με την ιστορία του ανθρώπινου γένους και η σπουδαιότητα του αλατιού χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η αξία του υπήρξε πολύ μεγάλη και για να την αντιληφθεί κανείς αρκεί να αναλογιστεί πως η αγγλική λέξη για το μισθό «salary», προέρχεται από τη λατινική «salarium» που σημαίνει πληρωμή με αλάτι (sale είναι το αλάτι στα λατινικά). Ο Μέγας Αλέξανδρος κατά τις εκστρατείες του στην Ανατολή πλήρωνε τους στρατιώτες του πολλές φορές με άλας πράγμα το οποίο γινόταν κατά την εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας αλλά και την εποχή του Ναπολέοντα ενώ οι Έλληνες θεωρούσαν το αλάτι σύμβολο φιλίας και αλληλεγγύης και επισφράγιζαν με αυτό τις συμφωνίες τους. Το αλάτι κατέχει σημαντική θέση στη ζωή των λαών, στις συνήθειες, στη θρησκεία και στις παραδόσεις τους. Στις Ασιατικές χώρες ανταλλασσόταν το βάρος του σε χρυσάφι και αυτό δικαιολογεί το μεγάλο αριθμό πολέμων που έχουν ξεσπάσει στην ανθρώπινη ιστορία για την αποκλειστική εκμετάλλευση και διάθεση του.

Τόσο το θαλασσινό αλάτι όσο και το αλάτι των βράχων ήταν γνωστά στους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι είχαν αντιληφθεί ότι το αλμυρό φαγητό επηρέαζε βασικές σωματικές λειτουργίες, όπως τη χώνεψη και την απέκκριση. Αυτό οδήγησε στη χρησιμοποίηση του άλατος για ιατρικούς σκοπούς. Συγκεκριμένα, οι θεραπευτικές μέθοδοι του Ιπποκράτη (460 π.Χ.) περιλάμβαναν πολύ συχνά τη χρήση του άλατος που θεωρούνταν ότι είχε αποχρεμπτικές ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης, επίσης, ανέφερε την εισπνοή ατμού από θαλασσινό νερό. Σήμερα, γνωρίζουμε ότι οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες αυτής της πρακτικής ανακουφίζουν συμπτώματα του αναπνευστικού. Έτσι, 2000 χρόνια πριν, η ελληνική ιατρική είχε ήδη ανακαλύψει και αναγνωρίσει την τοπική χρήση του άλατος για δερματικές κακώσεις, την πόση αλμυρού ή μεταλλικού νερού για το πρόβλημα του πεπτικού και την εισπνοή άλατος για παθήσεις του αναπνευστικού. Ο γιατρός και αλχημιστής Παράκελσος (1493-1541 μ.Χ.) αναφέρει τα εξής: «το ανθρώπινο σώμα πρέπει να έχει αλάτι, δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό. Όπου δεν υπάρχει αλάτι τίποτα δεν διατηρείται, αντιθέτως, όλα τείνουν στην αποσύνθεση». Ο ίδιος, πρότεινε αλατόνερο για την θεραπεία πληγών και για την εξουδετέρωση παρασίτων του εντέρου. Ένα λουτρό με αλατόνερο ήταν ένα θαυμάσιο γιατρικό για δερματικές παθήσεις και τη φαγούρα. Επίσης, περιέγραψε αναλυτικά τις διουρητικές ιδιότητες του άλατος και συνιστούσε σκευάσματα με αλάτι για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Η σημασία του αλατιού στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων καθρεφτίζεται και στις θρησκευτικές δοξασίες και αντιλήψεις πολλών λαών από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλληνες και Ρωμαίοι περιελάμβαναν το αλάτι στις θυσίες και τις προσφορές τους προς τους θεούς. Στην Αίγυπτο, θεωρούσαν το ορυκτό αλάτι από την όαση του Άμμωνος πιο καθαρό από το θαλασσινό και γι' αυτό το προτιμούσαν στις θυσίες τους. «Θείον» αποκαλεί το αλάτι ο Όμηρος ενώ το τελετουργικό της ιουδαϊκής θρησκείας το επιβάλλει ως απαραίτητο συμπλήρωμα κάθε θυσίας. Ακόμη, στο ιουδαϊκό δείπνο της Παρασκευής το βούτηγμα ψωμιού, του κατ' εξοχήν δώρου του Θεού, σε αλάτι συμβολίζει την τήρηση της συμφωνίας του Θεού με τον λαό του. Στη χριστιανική θρησκεία, ως συνέχεια του ιουδαϊσμού, εξακολουθεί να θεωρείται βασικό συστατικό της ζωής, καθώς

βεβαιώνει η αποστροφή του ίδιου του ιδρυτή της προς του μαθητές του στην επί του Όρους ομιλία: «Υμείς εστέ το άλας της γης• εάν δέ το άλας μωρανθή, εν τίνι αλισθήσεται; εις ουδέν ισχύει έτι ει μη βληθέν έξω καταπατείσθαι υπό των ανθρώπων» (Ματθ. 5:13). Η δε Καθολική Εκκλησία, εκτός από αγιασμένο νερό, διαθέτει και ιερό «αλάτι της σοφίας» (Sal Sapientiae). Η έκφραση «μοιράζομαι ψωμί κι αλάτι» χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς για να δηλώσει άρρηκτους δεσμούς φιλίας. Στην Ιαπωνία, σε φυλές της Αφρικής και στην Καραϊβική χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση των κακών πνευμάτων, ενώ από Ιουδαίους, Μουσουλμάνους και Έλληνες θεωρείται αποτρεπτικό της βασκανίας. Οι πνευματώδεις αστεϊσμοί στην αρχαία Ρώμη αποκαλούνταν sales (αλάτια) γιατί, καθώς εξηγεί ο Πλίνιος, οι πνευματώδεις ιστορίες είναι τόσο απαραίτητες για την ξεκούραση και την αναζωογόνηση του νου, όσο είναι το αλάτι για την ίδια στη ζωή. Άλλωστε, ακόμη και σήμερα με τη φράση «mettre son grain de sel» (βάζω τον κόκκο αλατιού μου) οι Γάλλοι αποκαλούν, τις «πιπεράτες» ιστορίες αλατισμένες.

Επί αιώνες τα καραβάνια μετέφεραν χρυσό, ελεφαντόδοντο, δούλους και μεγάλες πλάκες αλατιού από το Βορρά προς το Νότο μέσω του θρυλικού δρόμου του αλατιού, που διέσχιζε τη Σαχάρα, από το Ταουντενί μέχρι το Τιμπουκτού, Η βυζαντινή αυτοκρατορία προμηθευόταν το αλάτι της από τις αλυκές του Αιγαίου, της Αδριατικής και της Μαύρης Θάλασσας και το κράτος διατηρούσε δικαιώματα επί της παραγωγής και της πώλησης ενώ οι αλυκές ανήκαν στον αυτοκράτορα ή στα μοναστήρια. Ήταν τόσο πολύτιμο όσο το χρυσάφι και το να ελέγχει ένα κράτος το εμπόριο του αλατιού σήμαινε ότι βρισκόταν σε πλεονεκτική θέση. Το 932 μ.Χ οι Βενετοί άρχισαν να καταστρέφουν τις αλυκές των ανταγωνιστών τους ενώ από το 12ο αιώνα εγκατέλειψαν τις αλυκές τους στην Κιότζα, γιατί τους συνέφερε να αγοράζουν αλάτι και να το μεταφέρουν με τα πλοία τους από την Κύπρο, την Κρήτη και την Αλεξάνδρεια. Η Βενετία κυριάρχησε στο εμπόριο του αλατιού στη Μεσόγειο κατά το 16ο αιώνα. Ακόμη και λαθρεμπόριο αλατιού αναπτύχθηκε κατά το 17ο και 18ο αιώνα μέχρι το 1840 λόγω της φορολογίας του. Στην Ελλάδα, το 1823, το αλάτι έγινε μονοπωλιακό είδος και παρέμεινε έτσι μέχρι το 1985. Επί οθωμανικής αυτοκρατορίας οι αλυκές ανήκαν στις κατά τόπους κοινότητες και πόλεις ή σε ιδιώτες οι οποίοι τις καλλιεργούσαν και κατέβαλαν το αλατιάτικο, κατά κεφαλήν φόρο, στις τουρκικές Αρχές.

Για πολλούς αιώνες το αλάτι ήταν το μοναδικό μέσο των ανθρώπων για τη συντήρηση των τροφών, όπως κρέας, ψάρια, το τυρί κ.α. ενώ ιδιαίτερα σημαντική ήταν και η χρήση του στη βυρσοδεψία κατά της σήψης των δερμάτων. Οι δυνατότητες συντήρησής του προέρχονται από την ιδιότητά του να καθιστά το νερό που περιέχεται στις τροφές μη βιοδιαθέσιμο, δηλαδή μη διαθέσιμο στη μόλυνση από βακτηρίδια και μύκητες.

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ

Είναι το μόνο http://www.blogger.com/blogger.g?blogID=1295262704666508441είδος αλατιού που με σιγουριά το κατατάσσουμε στα θρεπτικά αρτύματα αφού περιέχει 92 στοιχεία του περιοδικού πίνακα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία) που είναι απαραίτητα για την υγεία των κυττάρων μας!

Βοηθάει σημαντικά στην απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων από τον βλεννογόνο του λεπτού εντέρου, ισορροπεί τα επίπεδα σακχάρου, προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα, έχει αντιαλλεργική δράση, προστατεύει από κράμπες το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει τα οστά κι ενισχύει την καλή ερωτική διάθεση.

Και το σημαντικότερο, ρυθμίζει την πίεση του αίματος και δεν προκαλεί κατακράτηση υγρών!

Αυτό όμως έρχεται σε αντίθεση με ό,τι μας έλεγαν μέχρι τώρα οι γιατροί και οι διαιτολόγοι για το αλάτι και η εξήγηση είναι απλή:

Η βασικότερη αιτία της υπέρτασης και των κατακρατήσεων είναι η υψηλή λήψη νατρίου.

Το ραφιναρισμένο αλάτι είναι εμπλουτισμένο σε νάτριο κατά 40% περίπου περισσότερο από την αρχική του φυσική μορφή. Λόγω της επεξεργασίας, του έχουν απομείνει μόνο 2 από τα 92 στοιχεία, δηλαδή το νάτριο και το χλώριο (χλωριούχο νάτριο είναι η χημική ονομασία του ραφιναρισμένου αλατιού-NaCl). Σε κάποιες περιπτώσεις είναι εμπλουτισμένο με ιώδιο και κάλιο αλλά ακόμα κι έτσι δεν έχει τίποτα από την αρχική του θρεπτική αξία. Το αποτέλεσμα είναι η διαταραχή της ηλεκτρολυτικής ισορροπίας των κυττάρων. Αυτή είναι η ικανότητα του κυττάρου να διατηρεί ισορροπία στα υγρά του μέσα και έξω από αυτό και η οποία προάγει την ομοιόστασή του, δηλαδή την μόνιμη ομοιογένειά του.

Η αυξημένη συγκέντρωση νατρίου επομένως προκαλεί κακή υγεία στα κύτταρα που μεταφράζεται σε κατακρατήσεις, υπέρταση, αθηροσκλήρωση, καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια ενώ φαίνεται πως πυροδοτεί ακόμα και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Άρα να προτιμάτε τη χρήση του θαλασσινού μη ραφιναρισμένου αλατιού όπως π.χ. το φυσικό αλάτι από τις αλυκές των Κυθήρων ή της Καλλονής στη Μυτιλήνη ή του Μεσολογγίου, που σε συνδυασμό με μια πληθώρα άλλων ανεπεξέργαστων τροφών στην καθημερινή διατροφή αποτελεί το μέσον για μια άριστη σωματική και ψυχική υγεία.

Δεδομένου ότι έχει φυσική, έντονη γεύση, μισό κουταλάκι του γλυκού αρκεί για το φαγητό μιας 4 μελής οικογένειας. Συστήνεται και σε υπερτασικούς με τη συγκατάθεση πάντα του γιατρού.

Επειδή είναι σε χοντρές νιφάδες, χρησιμοποιείστε έναν μύλο πιπεριού. Κυκλοφορεί επίσης και σε υγρή μορφή που είναι αρκετά εύχρηστη. Θα το βρείτε πια όχι μόνο στα καταστήματα με βιολογικά αλλά και σε μεγάλα super market και οι τιμές ποικίλουν από 1,60 έως και 4 ανάλογα με τη συσκευασία και τον τόπο προέλευσης.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Στη φύση το **ανεπεξέργαστο θαλασσινό αλάτι** περιέχει νάτριο και επιπλέον 91 διαφορετικά μεταλλικά στοιχεία σε ιδανική αναλογία. Έτσι αποτελεί σημαντική πηγή για τα απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργήσει σωστά.

Αυτό που συμβαίνει σήμερα είναι να *επεξεργαζόμαστε το αλάτι με αποτέλεσμα να αφαιρούμε τα πολύτιμα μεταλλικά στοιχεία που περιέχει στη φυσική του μορφή και στη συνέχεια να το προσθέτουμε σε αυτή τη μορφή στις τροφές πριν τις καταναλώσουμε. Το τελικό αποτέλεσμα είναι να αλλοιωθεί η φυσική του περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία και* το νάτριο να αποτελεί το 40% του εμπορικού ραφιναρισμένου αλατιού, σε μορφή χλωριούχου νατρίου (NaCl).

Τα οφέλη 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 ίνωση.
- Απομακρύνει τη συμφόρηση στα ιγμόρεια άντρα.
- Είναι φυσικό, ισχυρό αντιισταμινικό. Ο Προλαμβάνει τις 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 ραφιναρισμένου 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.

ΑΛΥΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Οι **αλυκές στην Ελλάδα** είναι οι τόποι παραγωγής αλατιού από αρχαιοτάτων χρόνων. Οι αλατοπηγικές δραστηριότητες ήταν ήδη από την Τουρκοκρατία κρατικές δραστηριότητες ή φορολογητέες. Στην Ελλάδα, οι αλυκές ανήκαν στο κράτος. Ακόμη και κατά το χρόνο συγγραφής του άρθρου, το μεγαλύτερο ποσοστό της επιχείρησης Ελληνικές Αλυκές ΑΕ ανήκει στο κράτος.

Στην Ελλάδα τη δεκαετία του 1840 λειτουργούσαν 8 αλυκές, ενώ στις αρχές του 20ου αιώνα υπήρχαν 16 και στα χρόνια του Μεσοπολέμου 25. Από το 1996 λειτουργούν οκτώ οι οποίες ανήκουν στην εταιρεία Ελληνικές Αλυκές ΑΕ, με δυναμικότητα 260.000 ΜΤ, με την μισή δυναμικότητα (130.000 ΜΤ) να προέρχεται από τις αλυκές Μεσολογγίου.
Οι αλυκές από το 1918 ανήκαν στο κράτος, που παρακολουθούσε τη λειτουργία τους με ειδικό προσωπικό και τις νοίκιαζε σε εργολάβους.
Από το 1996 λειτουργούν οκτώ:

- στην Αιτωλοακαρνανία (δυο, στο Μεσολόγγι και στην Τουρλίδα),
- στη Λέσβο (δυο, στην Καλλονή και στην Σκάλα Λέσβου, κοντά στην Πολίχνιτο),
- στο Κίτρος Πιερίας
- στο Αγγελοχώρι Θεσσαλονίκης (Μεγάλο Έμβολο),
- στη Μέση Κομοτηνής και
- στη Νέα Κεσσάνη Ξάνθης.

Οι αλυκές αυτές όπως και οι κλειστές αλυκές της Μήλου ανήκουν στην εταιρεία Ελληνικές Αλυκές ΑΕ.

Η δυναμικότητά τους ανέρχεται στους 260.000 ΜΤ, με την μισή δυναμικότητα (130.000 ΜΤ) να προέρχεται από τις αλυκές Μεσολογγίου. Η συνολική ετήσια παραγωγή κυμαίνεται από 120.000 έως 200.000 τόνους., ενώ αλλού αναφέρεται κατανάλωση στην Ελλάδα 350.000 ΜΤ. Κατά τη δεκαετία του 1920-1930 η παραγωγή των ελληνικών αλυκών αναφέρεται σε 100.000 τόνους ετησίως.

- Πρώην Αλυκές Αναβύσσου

Οι κυριότερες από τις κλειστές αλυκές ήταν στην Ανάβυσσο της Αττικής (έκλεισαν το 1969), στη Λευκάδα (κλειστές από το 1948 οι παλιές και το 1990 οι νέες), στη Μήλο, στη Ζάκυνθο, στο Πυθαγόρειο της Σάμου (κλειστές από το 1964), στο Τιγκάκι της Κω(κλειστές από το 1989), στην Λευκίμμη της Κέρκυρας και στην Πάρο.

ΟΡΥΚΤΟ ΑΛΑΤΙ

ΕΞΑΓΩΓΗ: Το ορυκτό αλάτι (Αλίτης) εξάγεται και παραλαμβάνεται με εξόρυξη ή με διάλυση. Η πρώτη μέθοδος εφαρμόζεται, όταν τα κοιτάσματα του ορυκτού είναι καθαρά. Όταν περιέχουν ξένες προσμείξεις εφαρμόζεται η μέθοδος της διάλυσης. Δηλαδή τοποθετούνται δύο σωλήνες από την επιφάνεια της γης μέχρι το βάθος, όπου βρίσκεται το κοίτασμα. Οι σωλήνες αυτοί είναι συγκεντρωτικοί, επικοινωνούν μεταξύ τους. Από τον ένα εισάγεται καθαρό νερό. Το νερό μαζί με το διαλυμένο αλάτι από το ορυκτό ανέρχεται από το δεύτερο σωλήνα με τη βοήθεια αντλίας και το διάλυμα αυτό υφίσταται αρχικά διήθηση και, στη συνέχεια, εξατμίζεται για να παραληφθεί το καθαρό προϊόν.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Συνήθως το αλάτι που εξάγεται περιέχει ξένες ουσίες, όπως άργιλο, άλατα του μαγνησίου και του ασβεστίου κ.ά. Μόνο το ορυκτό, που λαμβάνεται με εξόρυξη, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί αμέσως, χωρίς άλλες κατεργασίες. Το "ακάθαρτο" ορυκτό αλάτι παραλαμβάνεται σε διάλυμα. Στο διάλυμα αυτό προστίθενται διάφορες χημικές ουσίες, με τις οποίες αντιδρούν πολλές ξένες προσμείξεις και καταβυθίζονται υπό μορφή ιζημάτων, που απομακρύνονται με διήθηση. Ακολουθεί κλασματική κρυστάλλωση. Το θαλασσινό αλάτι, μετά την παραλαβή του από τις αλυκές, καθαρίζεται με διαλύματα αλάτων και ύστερα με αλκαλικά διαλύματα. Έτσι, απαλλάσσεται από τις ξένες ουσίες. Στην συνέχεια ξηραίνεται, κονιοποιείται και πωλείται στην αγορά ως μαγειρικό αλάτι.

Ορυκτό αλάτι Ιμαλαΐων**:** Άκρως ευεργετικό, το ορυκτό αλάτι Ιμαλαΐων έχει πολλές χρήσεις:
Αντικαθιστά το κοινό κατεργασμένο επιτραπέζιο αλάτι αφού έχει καλύτερη γεύση και περιέχει χημικά στοιχεία απαραίτητα για τον οργανισμό.
Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σαν άλατο μπάνιου, επειδή αποτοξινώνει.
Όταν θερμαίνεται είναι φυσικός ιονιστής, δηλαδή κατακαθίζει την σκόνη και απορροφάει την υγρασία, καθαρίζοντας επίσης τον χώρο και τα άτομα από τις αρνητικές ενέργειες. Μπορούμε να το θερμάνουμε είτε με ένα κερί, είτε με μια λάμπα, για αυτό πωλείται σε μορφή κηροπηγείου και φωτιστικού, σε διάφορα σχέδια.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ

Το θαλασσινό αλάτι παράγεται όταν εξατμίζεται το θαλασσινό νερό. Η επεξεργασία, που γίνεται είναι ελάχιστη. Μετά την εξάτμιση, παραμένουν πολύ λίγες ποσότητες από μεταλλικά στοιχεία, που ποικίλουν ανάλογα με την προέλευση του θαλασσινού νερού. Οι ασήμαντες αυτές ποσότητες στοιχείων, δίνουν στο θαλασσινό αλάτι το χρώμα, τη γεύση και το άρωμά του. Τα άλλα είδη επιτραπέζιου άλατος προέρχονται από ορυκτά άλατα ή από αλυκές. Τα άλατα αυτά, υποβάλλονται σε μεγαλύτερη επεξεργασία για να αφαιρεθούν μερικά μεταλλικά στοιχεία και προστίθενται ουσίες για ν' αποφεύγεται η συγκόλληση του. Στο επιτραπέζιο αλάτι προστίθεται συνήθως και ιώδιο. Το ιώδιο είναι ένα θρεπτικό στοιχείο, χρήσιμο για τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα. Στο θαλασσινό αλάτι, το ιώδιο υπάρχει φυσιολογικά. Το αλάτι της θάλασσας και τα άλλα επιτραπέζια αλάτια, περιέχουν ανά μονάδα βάρους, περίπου την ίδια ποσότητα νατρίου και χλωρίου. Ο ανθρώπινος οργανισμός, για τη φυσιολογική του λειτουργία, χρειάζεται μόνο λίγη ποσότητα αλατιού κάθε μέρα. Συνήθως, στην εποχή μας οι άνθρωποι χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο αλάτι απ' όσο χρειάζονται. Η μεγαλύτερη ποσότητα του αλατιού στη διατροφή μας, προέρχεται από τα προπαρασκευασμένα ή επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ανεξάρτητα από το είδος του αλατιού, που προτιμάτε, να χρησιμοποιείτε μόνο από 1500 έως 2300 χλγ νατρίου κάθε μέραΕίναι το μόνο είδος αλατιού που με σιγουριά το κατατάσσουμε στα θρεπτικά αρτύματα αφού περιέχει 92 στοιχεία του περιοδικού πίνακα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία) που είναι απαραίτητα για την υγεία των κυττάρων μας!

Αλάτι Θαλασσινό Μεσογείου

Το Θαλασσινό αλάτι της Μεσογείου είναι από τα πιο φημισμένα αλάτια στον κόσμο λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε μαγνήσιο. Η περιεκτικότητά του σε αλάτι κυμαίνεται από 3% μέχρι 8%. Η αποκομιδή γίνεται σε φυσικές αλυκές στην Ελλάδα, αλλά και στην υπόλοιπη Μεσόγειο. Επειδή είναι σχεδόν ακατέργαστο και δεν υποβάλλεται σε τεχνητή λεύκανση, το Θαλασσινό Αλάτι της Μεσογείου διατηρεί σχεδόν όλη την περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά και ιχνοστοιχεία θαλασσινό αλάτι εξαιτίας της κρυσταλλικής δομής του, αποδεικνύεται ευεργετικό, αφού εμπεριέχει όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό ιχνοστοιχεία, όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο κ.ά. Όμως, θα πρέπει να καταναλώνεται πάντα με μέτρο, ιδιαίτερα από άτομα που έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση. Η κατάχρησή του μπορεί να επιφέρει δυσπεψία, έλκος ή ακόμη και νεφρικές παθήσεις.Το θαλασσινό αλάτι έχει πιο έντονη γεύση από το κοινό επιτραπέζιο αλάτι και χρειάζεται προσοχή κατά τη χρήση του. Εκτός από το φαγητό, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και στην άλμη ή για πάστωμα.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Έρευνες σε Ευρωπαϊκά κράτη έχουν δείξει ότι το 70-75% του νατρίου που προσλαμβάνουμε προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές και από τα γεύματα εκτός σπιτιού, 10-15% προέρχεται από φυσικές μη επεξεργασμένες τροφές και 10-15% από την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ή στο τραπέζι, ενώ μερικά τρόφιμα έχουν από τη φύση τους υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Παρακάτω δίνονται μερικά από τα πιο 'ύποπτα' τρόφιμα που αγοράζετε από έξω ή μαγειρεύετε σπίτι και χρειάζονται προσοχή.

1. Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα. Το νάτριο χρησιμοποιείται σε κονσέρβες τροφίμων για την ενίσχυση της γεύσης, καθώς και ως συντηρητικό. Μια κονσέρβα, για παράδειγμα, από γλυκά μπιζέλια έχει περίπου 400 χιλιοστόγραμμα νατρίου, αλλά τα φρέσκα ή και κάποιες μάρκες κατεψυγμένων μπιζελιών έχουν μικρότερη ποσότητα ή καθόλου νάτριο.
2. Οι έτοιμες σάλτσες οι οποίες μπορεί να περιέχουν απλά συστατικά που παρόλα αυτά, όμως, μπορεί να κρύβουν σημαντικές ποσότητες αλατιού. Τα συστατικά της σάλτσας είναι από τα πιο αλμυρά τρόφιμα.
3. Οι προκατασκευασμένες σούπες. Μια απλή σούπα μπορεί να περιέχει μεγάλη ποσότητα αλατιού. Ανά 100 γραμμάρια σούπας δεν πρέπει να περιέχεται περισσότερο από 0.6 γραμμάρια αλατιού.
4. Οι κύβοι μυρωδικών οι οποίοι μας βοηθούν στο μαγείρεμα, ουσιαστικά αντικαθιστούν το αλάτι που θα ρίχναμε ούτως ή άλλως στο μαγείρεμα.
5. Τα αλλαντικά, τα λουκάνικα και τα καπνιστά κρέατα και ψάρια.
6. Τα τυριά ως επί των πλείστων περιέχουν αρκετό αλάτι. Πολύ λίγα είναι αυτά που έχουν χαμηλές περιεκτικότητες όπως πχ το ανθότυρο και η άσπρη μοτσαρέλα αλλά δεν είναι τυχαίο που έχουν και μικρότερη διάρκεια ζωής.
7. Τα αλατισμένα βούτυρα, καθώς και το φυστικοβούτυρο.
8. Τα αρτοσκευάσματα και άλλα αμυλούχα επεξεργασμένα τρόφιμα. Ένα μεγάλο μέρος αλατιού που καταναλώνουμε καθημερινά κρύβεται στο ψωμί . Μια μόνο φέτα άσπρου ψωμιού μπορεί να περιέχει μέχρι και 230 μιλιγκράμ αλατιού.
9. Τα κατεψυγμένα γεύματα.
10. Οι ξηροί καρποί.
11. Τα αγαπημένα σνακ, όπως πατατάκια.
12. Τα καρυκεύματα, όπως το κέτσαπ ή η μουστάρδα.

Πάντα διαβάζουμε τις ετικέτες

Με το να διαβάζουμε τις ετικέτες των προϊόντων που καταναλώνουμε μπορούμε να διαλέξουμε τις τροφές που είναι καλύτερες για την διατροφή και την υγεία μας. Το αλάτι συχνά αναφέρεται σαν Νάτριο (Na) στις ετικέτες (6γρ αλατιού ισούται με 2.5γρ Νατρίου). Πλέον σχεδόν όλα τα τρόφιμα αναφέρουν την ποσότητα αλατιού που περιέχουν- γι' αυτό ελέγχουμε πάντα την ετικέτα πριν διαλέξουμε το κάθε προϊόν για κατανάλωση.

Για τα τυποποιημένα τρόφιμα προσέχουμε πάντα την ποσότητα αλατιού ανά μερίδα προϊόντος. Για τα σνακ όπως τα πατατάκια ή τους ξηρούς καρπούς ελέγχουμε την ποσότητα ανά 100γρ προϊόντος.

Πολύ ή λίγο ανά 100γρ;

ΠΟΛΥ	ΛΙΓΟ
1.25γρ αλάτι ή περισσότερο	0.25γρ αλάτι
0.5γρ νάτριο ή περισσότερο	0.1γρ νάτριο

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ

ΤΡΟΦΙΜΟ (100 g)	**ΝΑΤΡΙΟ mg**	**ΚΑΛΙΟ mg**
Γάλα φρέσκο πλήρες	50	150
Γάλα σκόνη πλήρες	440	1270
Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	550	1650
Γιαούρτι στραγγισμένο	71	150
Βούτυρο αλατισμένο	870	15
Φυστικοβούτυρο	350	700
Μαργαρίνη αλατισμένη	800	5
Ψωμί άσπρο φρυγανισμένο	640	130
Μπισκότα τύπου "cream crackers"	610	120
Πιτυρούχα σκευάσματα	1670	1070
Corn Flakes	1160	99
Κρέας κονσέρβα (λάντσεον μητ)	1050	140
Κρέας κονσέρβα (κορν μπηφ)	950	140
Σαλάμι	1850	160
Λουκάνικα	1100	190
Συκώτι (τηγανητό)	190	300
Ψάρια καπνιστά	1200	360
Τυρί επαλειφόμενο	1170	150
Τυρί Camembert	1410	110

Τυρί φέτα	1260	70
Τυρί Danish Blue	1420	190
Ξηροί καρποί ανάλατοι	4	470
Ξηροί καρποί αλατισμένοι	440	680
Κύβοι βοδινού	10300	730
Αχλάδι	2	130
Μήλο	2	120
Καρπούζι	4	120
Πορτοκάλι	3	200
Σύκο	2	270
Δαμάσκηνο	2	260
Λεμόνι (χυμός)	2	140
Μπανάνα	1	350
Πατάτες βραστές	3	330
Σκόνη Κακάο	950	1300
Λάχανο ωμό	9	240
Μαρούλι ωμό	9	240
Σπανάκι βραστό	120	490
Ντομάτα ωμή	3	290
Κρεμμύδι	10	140
Σκόρδο	18	373
Πιπεριές πράσινες ωμές	2	210
Μπάμιες	7	190
Φασόλια	28	850
Πράσο βρασμένο	6	280

Το νάτριο είναι ευρέως διαδεδομένο στη φύση, αλλά βρίσκεται σε μικρές μάλλον ποσότητες, στις περισσότερες φυσικές τροφές. Ωστόσο, σημαντικές ποσότητες αλατιού, συνεπώς και νατρίου, προστίθενται συνήθως στις τροφές από την αλατιέρα μας για λόγους γεύσης. Ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι περιέχει σχεδόν 2000mg νατρίου. Επιπλέον, διάφορες τεχνικές επεξεργασίας προσθέτουν σημαντικές ποσότητες αλατιού στα τρόφιμα του εμπορίου. Για παράδειγμα, μία μερίδα φρέσκου ή κατεψυγμένου αρακά περιέχει μόνο 2mg νατρίου, αλλά μέσω της διαδικασίας κονσερβοποίησης η τιμή ανεβαίνει στα 240mg. Γενικά, οι φυσικές τροφές έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, ενώ οι κατεργασμένες υψηλή.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΤΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΛΑΤΙ

Δημητριακά

Η γλυκιά τους γεύση ξεγελάει, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι να θεωρούν τα δημητριακά πηγή ζάχαρης κι όχι νατρίου. Εκτός από τη ζάχαρη, όμως, τα δημητριακά (ή τουλάχιστον κάποια είδη τους) μπορεί να φτάνουν και τα 240 mg νατρίου ανά μερίδα, όταν η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ανέρχεται στα 2300 mg (1 κουταλάκι του γλυκού)

Ψωμί

Μια φέτα ψωμιού δεν πρόκειται να μας κάνει κακό, ούτε περιέχει πολύ αλάτι έτσι ώστε να μας βλάψει. Αυτό που φταίει είναι η απουσία ελέγχου του εαυτού μας όταν το

καταναλώνουμε, με αποτέλεσμα να μη σταματάμε ποτέ στη μία – που ανάλογα με τον τύπο του ψωμιού περιέχει 100-200mg νατρίου.

Τυρί

Αν και υπάρχουν πολλά τυριά τα οποία είναι ανάλατα και μπορούν να μας χαρίσουν τη γεύση τους στη διατροφή μας χωρίς κινδύνους, οι περισσότεροι από εμας προτιμούν να καταναλώνουν τα αλμυρά, επεξεργασμένα τυριά ή τύπου Cambembert, ροκφόρ, αλμυρή φέτα κ.λπ. Και φυσικά η κατανάλωση τέτοιου είδους τυριών αυξάνεται συνεχώς, αφού τα βρίσκουμε και μέσα σε φαγητά ή τα συνοδεύουμε με αυτά. Περιέχουν 325mg νατρίου ανά 30 γραμμάρια φέτας.

Αλλαντικά

Όση νοστιμιά κρύβουν, τόσο βλαβερά είναι για την υγεία μας, αφού αποτελούν πηγή κορεσμένων λιπαρών και νατρίου, με ελάχιστη θρεπτική αξία. Δυστυχώς, όμως, αποτελούν την εύκολη λύση όταν θέλουμε να φτιάξουμε ένα τοστ ή ένα σάντουιτς στα γρήγορα με αποτέλεσμα να βρίσκονται συχνά στο διατροφικό μας πρόγραμμα, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Το νάτριο που περιέχουν ανέρχεται στα 800mg ανά μια μερίδα 60 γραμμαρίων.

Σάλτσες ντομάτας

Είναι εύκολο να το παρακάνουμε όσον αφορά τις σάλτσες και τις σος που χρησιμοποιούμε στη μαγειρική μας, αλλά αυτό που πρέπει να θυμόμαστε πάντα είναι ότι μια μερίδα σάλτσας ντομάτας είναι μισό φλιτζάνι και ότι μερικές σάλτσες σε κονσέρβα περιέχουν περισσότερα από 600 mg νατρίου στη μία μερίδα.

ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ (ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ)

Πόσο αλάτι χρειαζόμαστε;

Η αναγκαία ποσότητα αλατιού, αλλάζει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη νατρίου κυμαίνεται μεταξύ 1,5 και 2,3 γραμμαρίων, ανάλογα βέβαια την ηλικία και τα προβλήματα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζει κανείς (π.χ. διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση κ.ά.). Σε ιδανικές περιπτώσεις, 5 με 6 γραμμάρια αλατιού είναι αρκετά. Συγκεκριμένα, οι ενήλικες πρέπει να τρώνε όχι περισσότερο από 6 g αλατιού την ημέρα, που είναι περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού πλήρης. Τα βρέφη και τα παιδιά κάτω των 11 θα πρέπει να τρώνε λιγότερο αλάτι από τους ενήλικες. Τα μωρά κάτω από ένα έτος λιγότερο από 1 g αλατιού την ημέρα, γιατί τα νεφρά τους, δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν περισσότερη ποσότητα.

Η ημερήσια συνιστώμενη μέγιστη ποσότητα των παιδιών για το αλάτι εξαρτάται από την ηλικία:

1 - 3 ετών: 2 g αλάτι την ημέρα
4 - 6 ετών: 3g αλάτι την ημέρα
7 - 10 ετών: 5 γρ αλατιού την ημέρα
11 ετών και άνω: 6g αλάτι την ημέρα

Βλαβερές συνέπειες της υπερβολικής πρόσληψης αλατιού

Οτιδήποτε καταναλώνουμε σε μεγάλες ποσότητες έχει κακές συνέπειες για τον οργανισμό μας. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού, αυξάνει την ποσότητα του νατρίου στο σώμα και μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.

Παρά το γεγονός ότι το αλάτι χρησιμοποιείται για τη θεραπεία προβλημάτων, όπως η ασθένεια ή δυσλειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, συνδέεται επίσης με καταστάσεις όπως η δίψα, η αναιμία, ψευδή πείνα και μερικές σοβαρές ασθένειες όπως αυτά που δίνονται παρακάτω.

Τα κυριότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουμε από την υπερβολική κατανάλωση αλατιού είναι τα εξής:

1. Υπέρταση: Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού προκαλεί υπέρταση, η οποία με την σειρά της είναι υπεύθυνη για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια. Αν και οι επιδράσεις του αλατιού διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, οι γενικές παρενέργειες του αλατιού έχουν εξακριβωθεί από έρευνες σε 52 διαφορετικά εργαστήρια.
2. Καρδιαγγειακές παθήσεις: Σε έρευνα που διεξήχθη το 2007, έγινε γνωστό ότι άτομα με φυσιολογική προς υψηλή πίεση, τα οποία ελάττωσαν την κατανάλωση αλατιού, μείωσαν κατά 25% τις πιθανότητες να αντιμετωπίσουν καρδιαγγειακές παθήσεις στα επόμενα 10 με 15 χρόνια. Επίσης είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακή πάθηση.
3. Εγκεφαλικά επεισόδια: Όσο λιγότερο αλάτι καταναλώνουμε, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχουμε να αντιμετωπίσουμε εγκεφαλικό επεισόδιο. Έρευνες απέδειξαν μάλιστα ότι μειώνοντας την ημερήσια κατανάλωση κατά ένα γραμμάριο, οι πιθανότητες μειώνονται κατά ένα έκτο, κατά δύο γραμμάρια, μειώνονται κατά ένα τρίτο και κατά τρία γραμμάρια, μειώνονται κατά το ήμισυ.
4. Υπερτροφία της αριστερής κοιλίας ή καρδιακή διεύρυνση: Αρκετά άτομα δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υπέρτασης, ακόμη και εάν καταναλώνουν πολύ αλάτι. Έρευνες όμως έχουν δείξει ότι οι συγκεκριμένοι άνθρωποι μπορεί να αντιμετωπίζουν υπερτροφία της αριστερής κοιλίας της καρδιάς, που μπορεί να προκαλέσει άλλα καρδιακά προβλήματα.
5. Κατακράτηση υγρών: Η ποσότητα νατρίου στον οργανισμό μας καθορίζει το επίπεδο υγρών στο σώμα μας. Εάν καταναλώνουμε πολύ αλάτι, τα νεφρά δυσκολεύονται να αποβάλλουν τις περιττές ποσότητες από το σώμα μας και έτσι προκαλείται κατακράτηση υγρών, μερικά από τα οποία συσσωρεύονται γύρω από την καρδιά. Οι γιατροί συνιστούν τη μείωση της κατανάλωσης αλατιού για τη θεραπεία οιδημάτων.
6. Πεπτικό σύστημα: Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού έχει τρείς συνέπειες στο πεπτικό σύστημα: α) μπορεί να προκαλέσει γαστρικά και δωδεκαδακτυλικά έλκη, β) η μείωση της πεψίνης (πεπτικού ενζύμου), λόγω της πρόσληψης αλατιού, αυξάνει τα επίπεδα οξύτητας και προκαλεί πεπτικές διαταραχές και γ) έρευνες στην Ιαπωνία έχουν συνδέσει τον καρκίνο του στομάχου και τον γαστρικό καρκίνο με την υψηλή κατανάλωση αλατιού.
7. Μαλλιά: Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα όπως η αλωπεκίαση και το γκριζάρισμα των μαλλιών.
8. Αύξηση έκκρισης χολής: Όταν καταναλώνουμε αλμυρά φαγητά, η έκκριση χολής αυξάνει, κάνοντας το αίμα πιο πηκτό και μειώνοντας τη ζωντάνια μας. Αυτό μπορεί με τη σειρά του να προκαλέσει παθήσεις του δέρματος, όπως έντονη ξηροδερμία στο πρόσωπο και τα χείλη.
9. Οστεοπόρωση: Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού εμποδίζει την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό μας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην οστεοπόρωση, με τις γνωστές συνέπειες. Όσο περισσότερο αλάτι καταναλώνουμε, τόσο λιγότερα μεταλλικά στοιχεία απορροφούνται από τον οργανισμό μας.
10. Θάνατος: Μεγάλη ποσότητα αλατιού, σε μικρή περίοδο -περίπου ένα γραμμάριο για κάθε κιλό του σώματος μας- μπορεί να αποδειχτεί μοιραία. Τέτοιες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί όταν το αλάτι έχει χρησιμοποιηθεί σαν εμετικό ή όταν έχει μπερδέψει κάποιος το αλάτι με ζάχαρη.

Οφέλη από το αλάτι

Υπάρχουν πολλά οφέλη από το φυσικό, μη ραφιναρισμένο αλάτι που περιλαμβάνουν:

- Κατάλληλη ενίσχυση και ισορροπία των επινεφριδίων
- Κατάλληλη ενίσχυση και ισορροπία του θυρεοειδή
- Το νάτριο και το νερό διατηρούν το νευρικό σύστημα υγιές
- Τα μεταλλικά στοιχεία από το αλάτι και το νερό βοηθούν όλα τα κύτταρα να αποβάλουν τις τοξίνες τους

- Το νάτριο βοηθάει τα επινεφρίδια να διατηρούν φυσιολογική αρτηριακή πίεση στο σώμα
- Επιτρέπουν την αποτοξίνωση από το βρώμιο με το χλώριο

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΩΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ

Το αλάτι αποτελείται κυρίως από χλωριούχο νάτριο. Είναι ένα κρυσταλλικό στερεό, λευκού, απαλού ροζ ή ανοιχτού γκρι χρώματος και προέρχεται από το θαλασσινό νερό ή από καταθέσεις σε βράχους. Είναι απαραίτητο για όλα τα έμβια όντα, αλλά δεν πρέπει να λαμβάνεται απερίσκεπτα. Εκτός από τη μμαγειρική, το αλάτι χρησιμοποιείται ως συντηρητικό τροφίμων, για την παρασκευή του μμετάλλου νατρίου (Na), της μμαγειρικής σόδας (NaHCO3), της βιομηχανικής
σόδας (Na2CO3), και άλλων βιομηχανικών ενώσεων.
Το συσκευασμένο αλάτι έχει συντηρητικά;
Το αλάτι είναι από μόνο του συντηρητικό μέσο, γι' αυτό παστώνουν τρόφιμα. Άρα για να διατηρηθεί το αλάτι δεν χρειάζεται συντηρητικό. Επειδή, όμως, στο αλάτι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων έχει αποφασίσει να βάλει και διάφορα άλλα στοιχεία, που βοηθούν τον άνθρωπο, όπως είναι το ιώδιο, χρειάζεται να βάλουν κάποια συντηρητικά που διατηρούν αυτά τα επιπλέον στοιχεία. Το συσκευασμένο, λοιπόν, αλάτι έχει ένα είδος συντηρητικού για τα επιπλέον πρόσθετα στοιχεία.
Οι ετικέτες τροφίμων αναφέρουν την ποσότητα του νατρίου που περιέχουν. Το νάτριο όμως μπορεί να περιέχεται και σε άλλες χημικές μορφές πέραν του γνωστού αλατιού.

- Το Χλωριούχο Νάτριο, δηλαδή το κοινό αλάτι χρησιμοποιείται επιτραπέζιο, στο μαγείρεμα, κατά την επεξεργασία των τροφίμων, στις κονσέρβες κ.λπ.
- Το Γλουταμινικό Μονονάτριο είναι ένα καρύκευμα που χρησιμοποιείται στο σπίτι, σε εστιατόρια και σε πολλά συσκευασμένα τρόφιμα (κονσέρβες, κατεψυγμένα κλπ.).
- Το Baking-Powder χρησιμοποιείται για επιτάχυνση του φουσκώματος στο ψωμί και στο κέικ.
- Το Διττανθρακικό Νάτριο, η κοινή σόδα μαγειρικής, χρησιμοποιείται κατά την παρασκευή ψωμιού, αρτοσκευασμάτων και γλυκών.
- Η Άλμη χρησιμοποιείται στην επεξεργασία τροφίμων για την εμπόδιση της ανάπτυξης βακτηρίων και περιέχεται σε κονσέρβες, σε κατεψυγμένα, σε τουρσιά κλπ.
- Το Φωσφορικό Δινάτριο Άλας περιέχεται σε ορισμένα δημητριακά, καθώς και σε βιομηχανικά τυριά.
- Το Αλγινικό Νάτριο προστίθεται στα σοκολατούχα γάλατα και στα παγωτά για να μαλακώσει την υφή τους.
- Το Βενζοϊκό Νάτριο χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό σε διάφορα παρασκευάσματα (μαγιονέζα, dressings, αναψυκτικά).
- Το Υδροξείδιο του Νατρίου ή καυστικό νάτριο χρησιμοποιείται στην επεξεργασία τροφίμων για να μαλακώσει τη φλούδα της ελιάς, του καλαμποκιού κ.λπ.
- Το Προπιονικό Νάτριο χρησιμοποιείται για την παστερίωση τυριών και ορισμένων αρτοσκευασμάτων και κέικ, ώστε να εμποδιστεί η ανάπτυξη μούχλας.
- Το Θειώδες Νάτριο χρησιμοποιείται για την λεύκανση ορισμένων φρούτων που χρειάζονται τεχνητό χρώμα (κεράσια μαρασκίνο, φρουί-γλασέ κ.λπ.) και ως συντηρητικό κάποιων ξηρών φρούτων (πχ. δαμάσκηνα).

ΑΛΑΤΙ: ΠΑΡΑΞΕΝΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ

Ζωγραφίζοντας με... αλάτι και μπαχαρικά!
Η Αμερικανίδα καλλιτέχνιδα από το Σινσινάτι Kelly McCollam ασχολείται επαγγελματικά με τη φωτογραφία και ερασιτεχνικά με τη μαγειρική. Όταν, όμως, αποφάσισε να συνδυάσει τις δύο «αγάπες» της τότε προέκυψε...η ζωγραφική! Πώς γίνεται αυτό; Χρησιμοποιώντας

αλάτι και διάφορα μπαχαρικά αναδημιουργεί κλασικά έργα ζωγραφικής πάνω σε φωτοαντίγραφα! Επιλέγοντας πίνακες του Βαν Γκογκ, για παράδειγμα, η Kelly απλώνει πιπέρι, μοσχοκάρυδο, γαρίφαλα, μουστάρδα και κρεμμύδι σε σκόνη, ακόμη κανέλα, πάπρικα και αλάτι για να σχηματίσει τα βουνά, τα ποτάμια και τα δέντρα, δίνοντας στα έργα της κοκκώδη υφή. Στη συνέχεια φωτογραφίζει τις δημιουργίες της, αποτυπώνοντας στο φακό πραγματικά αριστουργήματα! Γιατί –πώς να το κάνουμε- τα μπαχαρικά δίνουν ιδιαίτερη… γεύση και ξεχωριστό άρωμα και στη ζωγραφική!

Αλμυρό… ξενοδοχείο!

Το ξενοδοχείο Hotel de Sal Playa βρίσκεται στη Βολιβία, κοντά σε ένα από τα μεγαλύτερα ορυχεία αλατιού στον κόσμο. Κατασκευάστηκε το 1993 με σκοπό την φιλοξενία των επισκεπτών του ορυχείου, αλλά με τον καιρό έχει γίνει και το ίδιο ένα δημοφιλές τουριστικό αξιοθέατο, αναδεικνύοντας την περιοχή σε έναν από τους πιο δημοφιλής τουριστικούς προορισμούς της χώρας.

Γλυπτά από αλάτι

Ο Motoi Yamamoto, ένας ταλαντούχος καλλιτέχνης από την Ιαπωνία φαίνεται ότι διαθέτει και τα τρία σε αφθονία. Δημιουργεί περίπλοκους λαβύρινθους και εντυπωσιακά γλυπτά χρησιμοποιώντας εκατοντάδες κιλά αλατιού.

Κάνοντας σκι πάνω σε… αλάτι!

Το χιόνι μπορεί να αργεί κάθε χρόνο να κάνει την εμφάνισή του, στενοχωρώντας λίγο τους φαν των χειμερινών σπορ, όμως εν τέλει φαίνεται ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να κάνει κάποιος σκι ή snowboard. Στη Γιούτα των ΗΠΑ μια ομάδα νεαρών επιδίδεται σε εντυπωσιακές φιγούρες πάνω σε… αλάτι, το οποίο αντικαθιστά άριστα τις μαλακές χιονισμένες επιφάνειες, υπόσχοντας ατελείωτη… διασκέδαση! Στις αλυκές της περιοχής το τοπίο θυμίζει χιονισμένη πλαγιά, γεγονός που παρακίνησε τους τρεις φίλους που θα δείτε στο ακόλουθο βίντεο να φορέσουν σκι και να πάρουν τα snowboards, αρχίζοντας ένα διασκεδαστικό παιχνίδι πάνω στο αλάτι, αναπτύσσοντας ταχύτητες μέχρι 50 μίλια/ώρα. Ο Devin Graham εξηγεί: «Το αλάτι αποτελεί το ιδανικό υπόστρωμα για εντυπωσιακές φιγούρες με τα σκι ή το snowboard, αντικαθιστώντας με τον καλύτερο τρόπο το χιόνι. Και η περιοχή της Γιούτα είναι το ιδανικό σημείο για να επιδοθεί κάποιος σε σκι στο… αλάτι! Το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη επιπλέον προσοχή, καθώς γλιστράει… επικίνδυνα!».