

Τι να προσέχουμε στις ετικέτες τροφίμων για να μειώσουμε την πίεση μας

2011-06-16 17:19:10

Η **υψηλή αρτηριακή πίεση** αποτελεί **παράγοντα κινδύνου** εμφάνισης **καρδιαγγειακής νόσου**. Κάθε χρόνο 15 εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο παθαίνουν εγκεφαλικό. Εάν, μάλιστα, η αρτηριακή πίεση παραμείνει σε υψηλά επίπεδα για πολλά χρόνια, εμφανίζονται σοβαρές βλάβες στα **αιμοφόρα αγγεία** του σώματος.

Οι βλάβες αυτές, επηρεάζουν **αρνητικά** την ελεύθερη ροή του αίματος στα διάφορα όργανα του σώματος. Όταν η ροή του αίματος στον εγκέφαλο διακοπεί πλήρως, τότε εκδηλώνεται το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι μέχρι σήμερα έρευνες έχουν δείξει, ότι ακόμη και μικρές αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης, μπορούν να **αυξήσουν** δραματικά τον κίνδυνο κάποιου ατόμου να παρουσιάσει εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα **εγκεφαλικά** είναι η **δεύτερη αιτία θανάτου** στις ηλικίες άνω των 60 ετών.

Η **αρτηριακή πίεση** επηρεάζεται άμεσα από τον **τρόπο ζωής**. Οι σωστές επιλογές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και συνακόλουθα στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Για παράδειγμα, η μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης κατά **2 mmHg** συνδέεται με μείωση κατά **10%** περίπου των θανάτων από εγκεφαλικά επεισόδια και περίπου **7%** μείωση των θανάτων από στεφανιαία νόσο ή από άλλες αγγειακές νόσους στις μέσες ηλικίες.

Υπέρταση και αλάτι

Μια από τις **βασικές** αρχές της αντιμετώπισης του προβλήματος της υψηλής πίεσης, είναι η **μείωση του αλάτος** στη διατροφή. Είναι γνωστό ότι στην εποχή μας, το αλάτι που προσλαμβάνει ο οργανισμός μας διά μέσου της διατροφής, είναι πολύ περισσότερο από τις βασικές του ανάγκες.

Η μεγάλη ποσότητα αλατιού στη διατροφή, συμβάλλει στη γένεση της **υψηλής πίεσης** και στην **αποτυχία** των θεραπειών που δίνονται. Παρά τις προσπάθειες των ασθενών να μειώνουν το αλάτι που βάζουν στο φαγητό τους, εντούτοις η συνολική ποσότητα αλατιού που προσλαμβάνουν δεν μειώνεται ουσιαστικά.

Ο βασικός λόγος της αποτυχίας οφείλεται σε αυτό που πολλοί ερευνητές αποκαλούν “**κρυμμένο αλάτι**“. Πρόκειται για το αλάτι που περιέχεται στα έτοιμα ή προκατασκευασμένα φαγητά και τρόφιμα που παράγονται βιομηχανικά ή που μας προμηθεύουν διάφορα εστιατόρια.

Έχει υπολογιστεί ότι το **85%** του αλατιού που τρώμε περιέχεται σε **έτοιμα φαγητά, σάλτσες, αλλαντικά, καπνιστά, ορισμένα ποτά** και άλλα. Το αλάτι που προσθέτουμε εμείς στο τραπέζι όταν τρώμε, αντιστοιχεί μόνο στο **15%** του συνόλου του αλατιού που προσλαμβάνουμε.

Οι περισσότερες ετικέτες τροφίμων αναφέρουν αν οι τροφές περιέχουν ή όχι νάτριο, καθώς και την περιεκτικότητά τους σε αυτό. Το νάτριο όμως μπορεί να περιέχεται και σε άλλες χημικές μορφές πέραν του γνωστού αλατιού, με αποτέλεσμα ο καταναλωτής να μπερδεύεται. Νάτριο περιέχουν επίσης:

- Το χλωριούχο νάτριο, δηλαδή το κοινό αλάτι, που χρησιμοποιείται επιτραπέζια, στο μαγείρεμα,

κατά την επεξεργασία τροφίμων, στις κονσέρβες κ.λπ.

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

Υπέρταση και Κάλιο

Αμερικανική μελέτη έδειξε ότι η ενίσχυση των επιπέδων του καλίου στη διατροφή μας, μπορεί να **μειώ σει** τον ατομικό κίνδυνο εκδήλωσης υπέρτασης και να **μειώ σει** την αρτηριακή πίεση, σε άτομα που πάσχουν ήδη από υπέρταση.

Η επαρκής πρόσληψη **καλίου** θεωρείται λόγος για τον οποίο οι φυτοφάγοι και οι απομονωμένοι πληθυσμοί, έχουν πολύ χαμηλή συχνότητα καρδιακών νοσημάτων. Οι επιστήμονες διενεργώντας ανασκόπηση δημοσιευμένων ερευνών επί του συγκεκριμένου θέματος, τονίζουν την ανάγκη ενίσχυσης των επιπέδων του καλίου μέσω της διατροφής, συντελώντας έτσι στη μείωση των πασχόντων από υπέρταση κατά **10%**.

Το 2006, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία εξέδωσε νέες κατευθυντήριες οδηγίες, σύμφωνα με τις οποίες ο μέσος Αμερικανός πρέπει να καταναλώνει **4,7 γραμμάρια καλίου την ημέρα**.

Η αύξηση του καλίου με τη παράλληλη μείωση του νατρίου είναι πιθανόν η **σημαντικότερη διατροφική επιλογή** μετά την απώλεια βάρους και θα πρέπει να υιοθετείται για τη μείωση της **καρδιαγγειακής νόσου**.

Πολλοί διεθνείς οργανισμοί όπως ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας**, η **Ευρωπαϊκή Εταιρεία Υπέρτασης**, η **Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία** αναγνωρίζουν ότι μια διατροφή πλούσια σε κάλιο βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης και μειώνει τον κίνδυνο εμφραγμάτων.

Η αυξημένη πρόσληψη Καλίου βοηθά στην **αποβολή νατρίου** και νερού από το σώμα, **μειώ νοντας** την αρτηριακή πίεση.

Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα **φρούτα** (οι μπανάνες περιέχουν 422mg Καλίου) και τα **λαχανικά**, το **μαγειρεμένο κρέας** και **ψάρι**, το **γάλα** (ημιάπαχο 366mg Καλίου/ποτήρι), το **γιαούρτι**. Επίσης στην αγορά κυκλοφορούν λειτουργικά τρόφιμα εμπλουτισμένα με κάλιο, που βοηθούν στην πρόληψη της υπέρτασης.

Όταν καταναλώνετε έτοιμες τροφές, επιλέξτε εκείνες που περιέχουν **χαμηλή** περιεκτικότητα σε νάτριο και **υψηλή** σε κάλιο.

Γράφει η **Γεωργία Ίσαρη**, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Επιστημονικός Συνεργάτης Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου «Αττικόν»

Πηγή: www.mednutrition.gr