

## Τρόφιμα πλούσια σε αλάτι



Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού είναι επιζήμια για την υγεία μας. Το αλάτι στη διατροφή, εκτός από αυτό που προσθέτουμε οι ίδιοι, βρίσκεται κρυμμένο στις τροφές. Αν χρειάζεται να ακολουθήσετε διατροφή χαμηλή σε αλάτι, αποφύγετε τις παρακάτω τροφές.

- Επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν αλάτι ή άλλο άλας Νατρίου (κονσερβοποιημένα τρόφιμα, κονσέρβες σε άλμη, έτοιμες σούπες, κύβοι ζωμού, έτοιμο ζωμό κρέατος, έτοιμες σάλτσες, μουστάρδα, τουρσιά, κάπαρη σε αλάτι, ελιές)
- Αλλαντικά, ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα, καπνιστά κρέατα, καπνιστά ψάρια
- Τυριά επεξεργασμένα, τυριά ροκφόρ, φέτα
- Μαργαρίνη αλατισμένη, βούτυρο αλατισμένο, φυστικοβούτυρο, αλατισμένοι ξηροί καρποί
- Σοκολάτα ρόφημα
- Ψωμί άσπρο, μπισκότα εμπορίου, πίτες για σουβλάκια, δημητριακά, πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν

Διαβάστε τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων και αποφύγετε τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Γενικότερα, αποφύγετε τρόφιμα που το αλάτι αναφέρεται μέσα στα τρία πρώτα συστατικά της διατροφικής ετικέτας του τροφίμου.