

(...) La scorsa settimana abbiamo parlato del sodio e del sale negli alimenti. Buona occasione per dare di nuovo uno sguardo ai livelli in alcuni alimenti e alla etichettatura. Cosa ho scoperto guardando con attenzione le etichette di vari tipi di crackers, snacks inventati più di duecento anni fa da John Pearson?

Sapreste riconoscere quali sono nella versione “Salati” e quali “Non salati”? In quale marchio troviamo i livelli più alti? Le immagini sono catturate dai siti web delle aziende, in una di queste credo ci sia anche un errore. Nel prossimo post si continua.

Nel frattempo ricordiamo che il nostro fabbisogno di sodio è relativamente basso: apporti intorno ai 600 mg/die sembrano essere sufficienti a mantenere un bilancio in pareggio nella quasi totalità dei soggetti. (...)

Gli articoli:

<http://trashfood.com/2011/04/non-salati-salati.html>

<http://trashfood.com/2011/04/quanto-sodio-nei-crackers.html>

Sull'argomento:

<http://www.infosalute.info/news.php?id=380>

<http://www.ilfattoalimentare.it/quanto-sale-nei-crackers.-anche-in-quelli-non-salati.html>

Gli ultimi sviluppi:

<http://www.ilsalvagente.it/Sezione.jsp?idSezione=22780>

<http://www.ilsalvagente.it/Sezione.jsp?idSezione=22781&idSezioneRif=5>

Informazione di base:

http://it.wikipedia.org/wiki/Cracker_%28biscotto%29

http://en.wikipedia.org/wiki/Cracker_%28food%29