

# Průzkum! Spořádáme denně tři lžičky a hazardujeme se zdravím

PRAHA (bk) – Denně spořádáme až 15 gramů soli, což odpovídá zhruba třem lžičkám. Přitom denně bychom měli podle Světové zdravotnické organizace (WHO) sníst okolo 5 gramů. Nadměrné přesolování může způsobovat vysoký krevní tlak a rakovinu žaludku! Hodně soli však přijímáme i v potravinách, ve kterých byste to rozhodně nečekali – například v pečivu!



Foto pro Aha! – Vím, co jím a piju, scdm

# Přesolené Česko!

## Hrozí rakovina žaludku a vysoký krevní tlak

Ve spotřebě soli patříme mezi evropské rekordmany! Čeští muži konzumují až 16,6 g soli denně, české ženy 10,5 g. Ba co hůř, na slanou chuť si zvykají už batolata! Většina nemluvnat ve věku od 7 do 12 měsíců přijímá o 80 % víc soli, než by měla.

### Sůl jako droga

„Podle některých vědeckých teorií můžeme považovat chuť na sůl za projev závislosti. Sůl se v lidském mozku uplatňuje na stejné, dopaminové dráze jako různé drogy. Její vazba v mozku

na příslušné receptory způsobuje uvolňování takzvaných hormonů štěstí, které navozují pocit pohody, euforie, uklidnění a radosti,“ vysvětluje doktorka Marie Nejedlá ze Státního zdravotního ústavu.

### Vybírejte si

Jenže tím, že přestaneme solit, nadměrný příjem soli nesnížíme. Z 80 % to totiž závisí na výběru potravin, které jíme. Největší množství soli se nachází v polotovarech, v hotových nebo zmrazených potravinách, v uzeninách, v instantních polévkách, v čínských nudlích, brambůrkách, v sýrech, v cereáliích, v

nízkotučných výrobcích, v nichž se snížený obsah tuku, který je nositelem chuti, dohání solí, nebo překvapivě i v pečivu!

### Rohlík v čele

Podle testu běžného pečiva iniciativy Vím, co jím a piju je každé druhé pečivo či chléb v našich obchodech přesolené. Hodně soli se nachází například v běžném kmínovém chlebu, který ve 100 g (asi 2 krajíce) obsahoval 1,42 g soli. Nejhůře pak dopadl pšeničný solený rohlík, který obsahoval 1,83 g soli ve 100 g, což odpovídá dvěma a půl rohlíku! Nejméně měl například slunečnicový chléb.

## Kolik jí jíte?

Doporučená denní dávka soli je **5 gramů**

Párek (2 nožičky):  
**6,2 g**



Rohlík pšeničný (2 a půl): **1,83 g**

Balkánský sýr (100 g): **3,25 g**



Niva (100 g): **3,5 g**

Salám (100 g): **2 g**



Šunka (100 g):  
**1,88 g**

Olivy (100 g): **6 g**



Slané tyčinky (100 g): **8 g**

Kmínový chléb (2 krajíce): **1,42 g**



Slunečnicový chléb (2 krajíce): **0,72 g**

Chléb Šumava (2 krajíce):  
**1,34 g**



## Zdravotní rizika

I když je sůl pro tělo nepostradatelná, s nadměrným příjmem souvisí rakovina žaludku a vznik hypertenze – vysokého krevního tlaku, který může vést k poškození ledvin. Vysokým tlakem trpí téměř 50 % dospělých Čechů a 20 % z nich o tom vůbec neví. Podle odborníků však omezení soli vede k významnému snížení krevního tlaku a významně snižuje výskyt srdečního infarktu a náhlých mozkových příhod.

## Může za obezitu

Přesolování souvisí i s obezitou. Pokud jíme hodně slaných jídel, máme větší žízeň, a jestliže sáhneme po slazených nápojích s vysokým obsahem cukru, pak si zaděláváme na kila navíc.

## To se to solí!

5 % přidáte při vaření

6 % přidáte při jídle

12 % z přírodních zdrojů

77 % ze zpracovaných a připravených jídel (balené potraviny, konzervované potraviny, jídla z restaurací)



INZERCE

Vzdělávání zaměstnanců se zdravotním postižením  
Mít handicap neznámá nemá práci!

Má to  smysl!

Odstříhněme se od předsudků a lítost si strčme za kloboúk.

## Rovné šance a vzdělávání pomůžou

Lidem s handicapem prázdná lítost nepomůže. Mít stejnou možnost získat a udržet si práci jako ostatní však ano.

Zbavme se předsudků, že na něco nestačí, že těžce snáší stres, že... Kolik podobných stereotypů v našich hlavách ještě je? Zda a jak zaměstnanec se zdravotním postižením svou práci na konkrétní pozici zvládne, přece posoudí při vstupní prohlídce lékaři!

Lidé s handicapem mohou pracovat stejně dobře jako ostatní, jen pro ně bývá složitější průběžně se vzdělávat. Proto podnikatelským subjektům nabízíme možnost uhradit náklady na zvýšení kvalifikace jejich zaměstnanců z řad OZP a OZZ.

Projekt Vzdělávání zaměstnanců se zdravotním postižením je spolufinancován z Evropského sociálního fondu prostřednictvím operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR. Patříte-li k těm, kdo o tom rozhodují, tak s registrací svých zaměstnanců s handicapem do projektu raději neváhejte.

Více na [www.vzdelavani-ozp.cz](http://www.vzdelavani-ozp.cz).

