



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 11. 12. 2017 | tla

Omezte sůl se snadno řekne. Čím ji tedy nahradit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Omezte-sul-se-snadno-rekne.-Cim-ji-tedy-nahradit__s10010x10098.html

Přemíra soli našemu organismu škodí, negativně ovlivňuje naše zdraví. Děti do 1 roku nesmí solit vůbec. Nesolit - také nejde. Jak tedy omezit solení? I neosolené jídlo může mít výraznou chuť. Lze sůl nahradit, aby jídlo bylo stále chutné?



• 1. Neslané neznamená bez chuti

Než si zvykneme, tak postupně a promyšleně. **Neslané totiž neznamená nutně bez chuti.** Naopak s omezením soli časem **začneme vnímat bohatou škálu různých chutí ať už těch, které potraviny mají přirozeně v sobě, nebo bylinek či koření, kterými můžeme sůl nahradit.** Radikální jedinci rozhodnutí vydat se cestou zdravého stravování, si sůl zakážou a jídla, na která jsou zvyklí, začnou konzumovat neslaná. Jenže pokud se jejich zásah do jídelníčku omezí jen na vyřazení soli, často jim dobré předsevzetí dlouho nevydrží.

„Chceme-li šetřit se solí, musíme na to myslet již během kuchyňské úpravy, abychom pokrm nepřesolili hned na samotném začátku,“ varuje [dietoložka Karolína Hlavatá](#). Vždy je lepší jídlo chuťově dotáhnout na konci, než to se solí či kořením přehnat na „startu“.

• 2. Kořenící směsi si míchejte sami

Sůl mohu nejlépe nahradit kořením a bylinkami. **„Nejlepší je používat jednodruhové koření. Jestliže nám vyhovují více směsi, pak by měly**

být bez soli. Koření samo o sobě pokrm ochutí dostatečně a sůl je až druhotná,“ vysvětluje dietoložka. Doporučuje také, abychom si směsi raději připravili sami podle vlastní fantazie a chutě. **„U kupovaných přípravků je soli zbytečně moc. Sůl v nich mívá větší podíl než samotné koření a to je špatně,**“ varuje.

• 3. Chuť zvýrazní i citrón, ba i jogurt

Jaké koření nejlépe omezené množství soli zamaskuje? **„Pepř, tymián, rozmarýn, červená paprika, zázvor. Do plévky je výborná bazalka, petržel, trocha libečku. Hodně aromatická je také majoránka. Často se na ní zejména u polévek zapomíná a je to škoda. I česnek a cibule dodají pokrmu chuť. Ideální je citrónová šťáva, grep, limetka. Ke zvýraznění chutě pomůže skvěle také bílý jogurt,**“ radí Karolína Hlavatá. Co se týká směsí koření, je výrazné například kari. Velmi aromatická a chuťově zajímavá je i samotná kořenová zelenina. Dáme-li dostatek celere a petržele, málokomu bude vadit méně soli.

• 4. Pozor na vegetariánské výrobky

Mýtem, kterému lidé odhodlaní přejít na zdravou stravu často podlehnou je, že budou mít perfektní jídelníček, když začnou jíst vegetariánské a veganské výrobky. Ty ale podle dietoložky bývají paradoxně hodně slané. **Jedinou možností je, číst obaly a předem se podívat, kolik soli v sobě výrobek skrývá.**

• 5. Zelené natě hlavně dětem

Sůl už vůbec nepatří do jídelníčku dětí. Zejména těm do jednoho roku bychom neměli pokrm solit vůbec a ani koření není dobrou cestou. „**Ke zpestření chutě nám velmi dobře poslouží zelné natě a trocha česneku či cibulky,**“ doporučuje dietoložka.

• 6. Více koření - více tekutin

Výrazně mohou kořenit obézní lidé. Mají totiž větší tendenci solit. Jelikož sůl

zvyšuje chuť k jídlu, vede tak nepřímo právě k obezitě. Přesolují rovněž velmi často senioři. I jim může pomoci výraznější koření. **„Stárnutí se nevyhýbá ani chuťovým a čichovým buňkám. Postupem času se tedy oploštuje chuť i čich, a tak senioři mají tendenci hodně solit. Problém je, že v kombinaci s tím se u nich naopak snižuje pocit žízně, a tak více solí a méně pijí. Mohou tak u nich vzniknout vážné zdravotní potíže,“** upozorňuje dietoložka.

• 7. Nedosolujte. Potraviny již sůl obsahují

Chceme-li omezit příjem soli, musíme si uvědomit, že většina soli pochází ze samotného pokrmu. O to důležitější je, abychom potraviny zbytečně sami nedosolovali. **„Už když nakupuji, musím číst etikety. Například velké rozdíly v obsahu soli jsou u pečiva, minerálních vod, sýrů, uzenin,“** říká Karolína Hlavatá.

• 8. Draslík je důležitý

Zcela se vyhnout soli zřejmě nedokážeme. Je proto třeba mít podle dietoložky

na paměti, že **když zkonzumuji hodně sodíku, musím to vyvážit příjmem draslíku, abychom negativně neovlivňovali náš krevní tlak. To znamená, jíst dostatek zeleniny a ovoce, které jsou přirozeným zdrojem draslíku.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz