magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 6. 2016 | Marcela Avramolulu

Dobře ukrytá sůl

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dobre-ukryta-sul__s10010x9823.html

Věřili byste, že některé sušenky obsahují více soli než solené arašídy? Zní to jako paradox, ale je to tak. Výrobci se solí rozhodně nešetří. A odnáší to opět naše zdraví.

Mineral
Na

Zdroj: Sůl ze Shutterstock

Kuchyňská sůl patří mezi rizikovou složku naší stravy

Soli přijímáme moc i v případě, kdy si nepřesolujeme oběd nebo jiná jídla.

Nejvíc soli totiž zkonzumujeme prostřednictvím potravin, jako jsou pečivo, uzeniny, některé slané sýry nebo třeba slané pochutiny. **Sůl kupodivu najdeme i tam, kde bychom ji vůbec nečekali** – ve výrobcích určených podle obalu dětem a také ve sladkých potravinách jako jsou sušenky, buchty, koláče, snídaňové cereálie, kukuřičné lupínky nebo třeba instantní ovesné kaše,

Přesolené dětské cereálie

Porovnáním údajů z výživových tabulek výrobků se například dozvídáme, že kukuřičné lupínky obvykle obsahují 2-2,5 gramu soli na 100 gramů, zatímco některé párky pouze 2 gramy. Jsou také sušenky, které v sobě mají soli víc, než solené arašídy, tj. 1,4 gramu soli na 100 gramů, a divit se nepřestaneme ani při čtení etiket leckterých dětských cereálií. Ty mohou být dokonce slanější, než bramborové chipsy.

Sůl zvýrazňuje sladkou chuť

Jak to, že ten rozdíl pouhým ochutnáním nepoznáme? Solené oříšky nebo bramborové chipsy působí slanějším dojmem, protože sůl se vyskytuje na jejich povrchu, zatímco sůl ve výše zmíněných potravinách je zapracovaná do samotného výrobku, takže ke kontaktu chuťových pohárků se solí nedochází

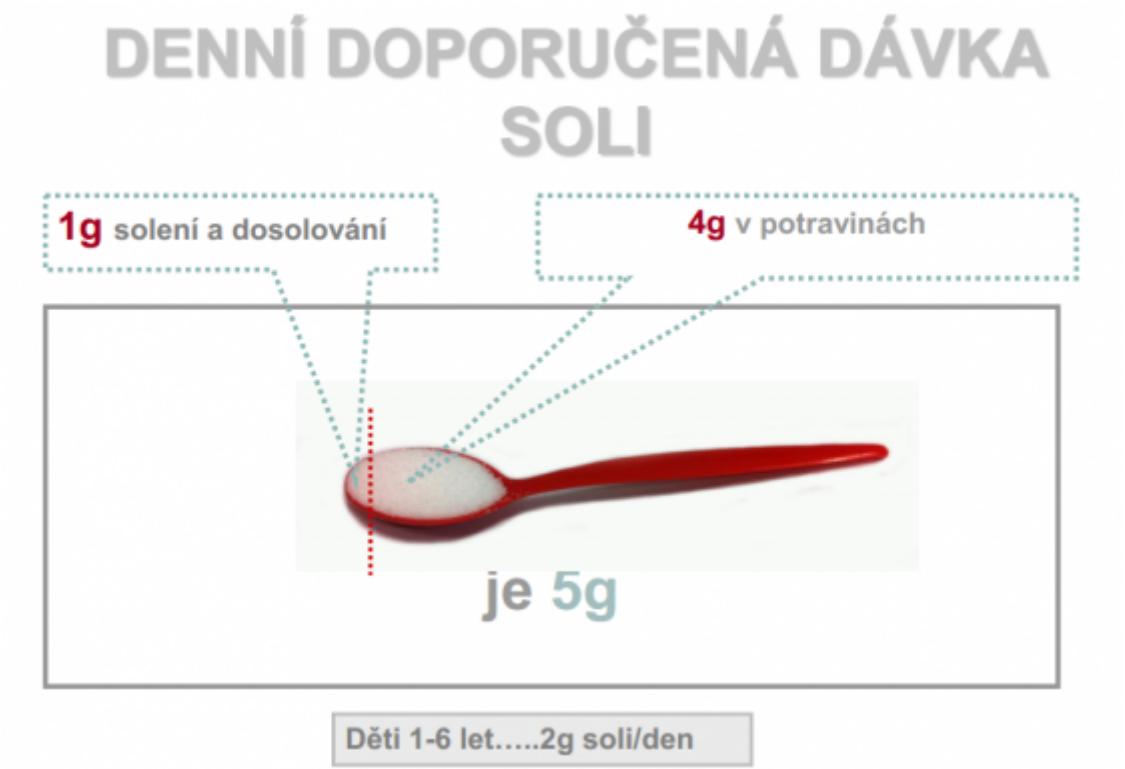
přímo. Navíc sůl ve sladkých výrobcích naopak podpoří vnímání sladké chuti.

Logo Vím, co jím

Jak vybírat potraviny? Výrobek od výrobku se liší, údaje o obsahu soli najdeme na každé balené potravině ve výživové tabulce. Porovnáním více výrobků stejné kategorie, například šunky různých výrobců, snadno zjistíme, která je z pohledu obsahu soli výhodnější. **Pomocníkem při výběru** potraviny s nižším obsahem soli **může být i logo Vím, co jím**, které garantuje nižší obsah sodíku (soli) v dané kategorii potravin. Při studování etiket mějme na paměti, že doporučené denní množství je 5-6 gramů soli a záleží nejen na tom, kolik gramů soli potravina obsahuje, ale i na tom, jaké množství výrobku nakonec sníme. Vždy ale platí: **čím méně soli, tím lépe.**

Čím ji nahradit?

Negativní a zároveň pozitivní je, že sůl je návyková. Pozitivum je v tom, že na co jsme si zvykli, tomu můžeme také odvyknout. Pokud začneme solit méně, po nějaké době si zkrátka zvykneme a už s tím nebudeme mít problém.Při dochucování pokrmů **můžeme část soli nahradit různými bylinkami** (například bazalkou, medvědím česnekem, libečkem či oreganem) nebo kombinací jednotlivých chutí použitých surovin.



Vzorový jídelníček pro optimálních 6 gramů soli

Pokud bychom se chtěli vejít do denního doporučeného množství, musíme málo solit, pečivo mít zahrnuto jen ve dvou jídlech a především vynechat uzeniny, příliš slané sýry, potraviny posypané viditelnou solí, konzervované pokrmy,

většinu instantních jídel a slané pochutiny. **Náš jídelníček by mohl vypadat třeba takto:**

snídaně
110g chléb (2x krajíc chleba)
50 g plátkový sýr
máslo
ovoce

svačina
200g jogurt jahodový
1 lžíce vloček

oběd
lehce solené rizoto se zeleninou a kuřecím masem

svačina
tvarohový dezert
ovoce

večeře
salát - okurka, paprika, olej, minimum soli
vajíčko

2ks kaiserka

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz