

[Babinec.cz](#) / [Magazín](#) / [Zdraví](#) / Držte sůl na uzdě

Držte sůl na uzdě

15.10.2012 - Jirka

Pokud si myslíte, že jediná sůl, kterou sníte, je jen ta, kterou cítíte, tak pozor! Osolené jsou některé potraviny, které se jako slané vlastně ani moc nezdají. Třeba takové pečivo. Anebo sodík v minerálních vodách. Jednoduše svou dávku soli neplníte jen tehdy, když si přisolíte například brambory.



Sůl je důležitou součástí stravy, protože obsahuje sodík, chlor a jód. Všechny tyto látky potřebujeme pro správné fungování organismu. Například jód podporuje fungování štítné žlázy. „Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a udržuje nervosvalovou dráždivost. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v těle,“ vysvětluje PhDr.

Karolína Hlavatá, Ph.D., odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju.



Nedejte šanci tichému zabijákov

Vysoký krevní tlak neboli. Jak to souvisí se solí? Právě sůl je totiž jedním z hlavních podpůrců tohoto onemocnění. Neboli a zároveň se neprojevuje žádnými typickými příznaky. Jeho důsledky však mohou být fatální. V současnosti trpí vysokým krevním tlakem asi každý pátý člověk. Proto hned při následující návštěvě požádejte svého lékaře o změření tlaku. Nic to neboli ani nestojí.

Češi konzumují soli více jak dvojnásobek

Pro dospělé je doporučená denní dávka soli 3 – 5 gramů, průměrná spotřeba je však v České republice přes 12 gramů. Jak se přemíře soli vyhnout? Především nedosolujte již hotová jídla a dávejte si pozor na velmi slané potraviny jako uzeniny, sýry, kreky, solené oříchky nebo některé instantní pokrmy či bujóny. Sůl při vaření můžete nahradit petželkou, pórkem, libečkem nebo výraznější zeleninou jako cibule, česnek, kořenová zelenina.

Přečtěte si, kolik soli si kupujete

Na většině obalů potravin můžete zjistit, kolik obsahují kterých živin, a tedy i soli. Výrobci někdy uvádějí množství sodíku. Kolik je to soli? **Údaj o sodíku vynásobte 2,5x.** Nemáte-

Nejčtenější články

- ▶ [Značka Diadora - kvalita, design i pohodlí](#)
- ▶ [Módní show Lindex Missoni](#)
- ▶ [Prohlédněte si trendy v módní obuvi pro podzim a zimu 2012/2013](#)
- ▶ [Horoskopy pro 41. týden \(8. 10. - 14. 10. 2012\)](#)
- ▶ [Jak správně připravit českého turka](#)

Hlasujte pro Božské tělo a vyhrajte ceny v hodnotě 19500 Kč v Holmes Place

VYHRÁVÁ KAŽDÝ!

Náš tip

- ▶ Nejsnazší cesta k novému bydlení! Portál [Grandreality.cz](#) nabízí nepřeberné množství realit z celé české republiky. Pokud hledáte nové bydlení, lepšího pomocníka nenajdete. www.grandreality.cz
- ▶ Dovolená v Toskánsku! Agroturistika poblíž vinic a olivových hájů na www.primatvera.com
- ▶ Prohlédněte si nový katalog kuchyňských spotřebičů MORA. V nabídce naleznete vestavné trouby a desky, **vestavné chladničky**, vestavné mikrovlnné trouby či myčky, odsavače par či volně stojící **sporáky**.
- ▶ První pomoc při hubnutí! **Dieta** a hubnutí s podporou výživových poradců.
- ▶ Naším tipem je **Chorvatsko 2013**, neřešte problémy v Řecku a Egyptě. Prožijte krásné dovolenou, **hotely v Chorvatsku** na Vás čekají.
- ▶ Váhoservis Balcárek dodává **váhy** a pokladny všech druhů. Reference průmyslových staveb najdete na webu **stavební firmy** **TOMEK**.
- ▶ **Centrum asistované reprodukce** Fertimed Olomouc se zabývá převážně léčbou neplodnosti. **Přívěsné vozíky** všech typů najdete na webu firmy Vypos.
- ▶ Víte jak se spí v **Povlečení Matějovský**? To je Spánek v komfortu. Nejen pro Vás ale i Vaše děti - **Dětské povlečení**. Nové

li příliš času studovat obaly jednotlivých potravin, můžete množství soli ve stravě hlídat spolu **s logem Víť, co jíť**. V Āesku se jedná o jediné logo, které se věnuje právě výživovému složení potravin. Nezávislá laboratorní analýza sleduje tyto živiny:

- nasycené mastné kyseliny
- trans mastné kyseliny
- přidaný cukr
- sůl, resp. sodík
- vláknina
- energie

Přísnými kritérii prošla zatím zhruba stovka výrobků. Mezi nimi například některé sýry, šunky, těstoviny, müsli, margaríny. Že sůl přijímáme v základních potravinách, dokazuje i fakt, že hodnocením pro udělení loga projde s ohledem na sůl jen málokteré pečivo.

v naší nabídce i **Přehoz na postel** k povlečení.

- ▶ Dodáváme originální **parfémy** a kosmetiku světových značek Armani, Dior, Chanel, Lacoste velice levně. Máme přes 31 200 kusů parfémů skladem.
- ▶ Internetový magazín pro muže, ale nejen pro ně! Ženy, rychlá auta a sport, to nás baví. Podělte se o vaši zkušenost, co na ně opravdu platí. **Jen Pro Muže**, je to pro vás.
- ▶ Kvalitní **elektronická cigareta** - Royal Siesta - Chcete kouřit zdravěji, levněji a bez dehtu?
- ▶ Klimatické **Priessnitzovy léčebné lázně** v horském prostředí Jeseníků pro Vás připravily podzimní nabídku **akčních wellness pobytů**.