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 oplošťuje 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