magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 4. 2017 | Mgr. Eva Kubů

Solte méně. Nejvíce soli přijímáme z vyrobených potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Solte-mene.-Nejvice-soli-prijimame-z-vyrobenych-potravin__s10010x10276.html

Spotřebitelské prostředí v ČR není na takové úrovni, jako v jiných zemích EU. Češi mají v nákupním koši často výrobky, jejichž dlouhodobá nadměrná konzumace způsobuje zdravotní potíže, ať už kvůli obsahu soli, cukru nebo nasycených tuků.

Z jakých zdrojů přijímáme nejvíce soli?

- 75 – 80 % soli přidáno již při výrobě potravin
- 10 – 15 % používáno při přípravě pokrmů a dosolování
- 10 % přirozený obsah sodíku v potravinách

Z výše uvedených dat vyplývá, že začít se snižováním obsahu soli v potravinách by měli již samotní jejich výrobci. **Když výrobce, který se reformulacemi doposud nezabýval, sníží obsah soli o 10 – 15 % spotřebitel to obvykle vůbec nezaznamená a výrazně to neovlivní ani technologické vlastnosti výrobku.** Další jednoduchou možností jak snížit obsah soli ze strany výrobce je například rozšíření sortimentu o nesolené či jemně solené varianty výrobku. **Výrobcům to lze doporučit i proto, že trend zdravého životního stylu se pomalu zažívá a své spotřebitele si takové výrobky určitě najdou.**

Efektivní prevence

Ze zdravotního hlediska by snížení denního příjmu soli asi na polovinu současného množství znamenalo omezení výskytu cévních mozkových příhod o cca 20% a ke snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění o 17 %. Snížení příjmu soli, resp. snížení obsahu soli v potravinách, je nejefektivnějším způsobem prevence souvisejících zdravotních rizik. Zároveň je to nejekonomičtější řešení ve výrobě a nákupu potravin, ale i při porovnání s výdaji za následnou lékařskou péči.

Spolehlivé informační zdroje

V současnosti existuje velké množství platforem, které poskytují informace o zdravém životním stylu, a které tak ovlivňují zdravotní stav a kvalitu života svých čtenářů. Z toho důvodu je důležité dbát na důvěryhodnost, odbornou garanci a aktuálnost dat. Přehledný a důvěryhodný veřejný zdroj informací v ČR chybí, a tím roste role iniciativ, které stojí na odborném základě, jako je Vím, co jím a piju, ale i partnerských médií.

Běžný spotřebitel by měl mít možnost nakoupit kvalitní, výživově hodnotné potraviny

Cílem iniciativy Vím, co jím a piju je, aby i běžný spotřebitel v ČR, tak jako v jiných zemích EU, měl možnost nakoupit kvalitní, výživově hodnotné potraviny. Snaží se u výrobců nastavovat lepší standardy a zároveň certifikovat potraviny, které svým složením odpovídají vyvážené stravě. Výběr těchto potravin při nakupování usnadňuje logo, které slouží pro lepší orientaci mezi velkým množstvím výrobků. Ne všechny nutričně vyvážené potraviny logo mají, takže další nedílnou součástí aktivit Vím, co jím jsou testy a vzdělávací programy pro širokou veřejnost, a také spolupráce s médii. Ta jsou pro dostupnost a srozumitelnost informací směrem ke spotřebitelům nezastupitelná.

Iniciativa Vím, co jím a piju se dlouhodobě snaží edukovat spotřebitele a pomáhat při výběru takových potravin, které doporučené množství rizikových složek nepřekračují. Iniciativa tedy dlouhodobě upozorňuje na malé povědomí spotřebitelů o této problematice a nevůli potravinářských firem ke změnám a k postupnému snižování rizikových živin v potravinách.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz