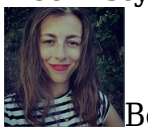
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 26. 11. 2019 |  Bc. Lucie Kašparová, Dis.

Himalájská, jodizovaná či sůl mořská. Nutriční a zdravotní benefity jednotlivých druhů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Himalajska,-jodizovana-ci-sul-morska.-Nutricni-a-zdravotni-benefity-jednotlivych-druhu__s10010x19491.html

Sůl je sloučeninou sodíku (40%) a chloridu (60%). Právě sodík je významnou minerální látkou v lidském těle. Vyskytuje se v mimobuněčných tekutinách, kde pomáhá udržovat správný tlak a stálost vnitřního prostředí. Podílí se také na nervovém a svalovém přenosu. Nejvýznamnějším zdrojem sodíku ve stravě je právě sůl.

Jak se projevuje nedostatek sodíku?

Nedostatek sodíku v těle se může projevovat únavou, svalovými křečemi, snížením krevního tlaku až ztrátami vědomí. Naše populace se ovšem potýká **s opačným problémem**. Doporučený denní příjem soli u dospělých osob by měl

činit do 5 g. Nadbytečný příjem soli způsobuje **nejčastěji vysoký krevní tlak, který je spojen s řadou jiných civilizačních onemocnění**.

V čem se liší himalájská, mořská a kamenná sůl?

Těžba kamenné soli se provádí v solných dolech. Jiný způsob získávání kamenné soli je zatopení části lomu, kdy vzniká tzv. solanka a následným odpařování vznikají krystaly soli.

- **Legislativa**

Podle vyhlášky č. 398/2016 Sb. musí každá sůl obsahovat minimálně **97 % chloridu sodného** v sušině jedlé soli. Není tomu tedy jinak u kamenné soli. Zbývající procenta tvoří většinou ostatní minerální látky jako je jód, vápník, draslík, železo, měď a další minerály. Jedná se však o velmi zanedbatelné množství těchto prvků.

Do kamenné soli mohou výrobci přidávat přídatné látky zabraňující spékání a hrudkovatění. Množství přídatných látek je opět dán legislativou dle článku 398/2016 Sb. a musí být **max. do 2 %**.

- **Jód**

Protože vnitrozemské státy trpí často nedostatkem jódu (nízká konzumace ryb), přidává se do kamenné soli jód **pro správnou funkci štítné žlázy**. Jodizované soli obsahují tak 20-35 mg jódu na 1 kg soli.

- **Draslík**

Obsah draslíku v kamenné soli je 380 mg na 1 kg soli. Při konzumaci 6 g soli denně to tedy vychází na příjem 2,28 mg draslíku. Avšak **doporučený denní příjem draslíku činí 2000 mg**.

Podobně jsou na tom i ostatní prvky obsažené v kamenné soli: vápníku najdeme v kamenné soli průměrně 318 mg na 1 kg soli, železa 3 mg na 1 kg soli a mědi 0,16 mg na 1 kg soli. Jedná se jen o stopová množství, proto kamenná sůl **není vhodným zdrojem ani jednoho z těchto minerálů**.

Doporučené denní dávky jednotlivých minerálů pro dospělého jedince jsou:

- draslík: 2000 mg za den
- vápník: 1000–1500 g za den
- železo: 14 mg za den

Mořská sůl

Mořská sůl se na rozdíl od soli kamenné získává přímo z moře odpařováním vody. Nejbohatší na sůl je Mrtvé moře, které obsahuje přes 30 % soli.

Obsahu chloridu sodného musí být, jak již víme, **minimálně 97 % v sušině**. Oproti kamenné soli je v mořské soli poloviční obsah draslíku (160 mg/kg), téměř stejný obsah vápníku (364 mg/kg), stejný obsah železa 3 mg/kg. Mořské soli **bývají bez přídavku jódu**, a tak přirozeně obsahují pouze 0,24 mg jódu v 1 kg soli.

Někteří dodavatelé mořské soli se pyšní tím, že tzv. solné květy, které se získávají přírodním způsobem bez jakéhokoliv průmyslového zpracování, obsahují nižší množství chloridu sodného a díky tomu je takový výrobek

„zdravější“. Jak již ovšem víme, aby produkt mohl být nazýván solí, musí být obsah hlavního prvku minimálně 97 % v sušině. Stejně tak někteří výrobci své produkty vyzdvihují pro vyšší obsah ostatních minerálních látek, nicméně **konkrétní čísla už se člověk často nedozví**.

Himalájská sůl

Prodejci himalájské soli doporučují vyměnit klasickou kamennou sůl či mořskou sůl za sůl himalájskou. Často jsou jí připisovány až neuvěřitelné pozitivní účinky na zdraví. Bohužel se opět jedná o **klamání spotřebitele**. Himalájská sůl je získávána v Pákistánu, kde se těží z podzemních dolů. K diskuzi je mimo jiné ekologický dopad této těžby, protože **zdejší příroda je pod náporem těžby devastována**. Letecká přeprava soli životnímu prostředí také neprospívá. Koneckonců tohle je důležitý aspekt k zamyšlení u všech dovážených produktů.

Z pohledu složení obsahuje himalájská sůl **4 x více draslíku než sůl kamenná, 3 x více vápníku a 15 x více železa** než mořská či kamenná sůl. Vyšší koncentrace železa jí dává typickou narůžovělou barvu. Ovšem ani u soli himalájské se z důvodu malých denních dávek soli nejedná o významný zdroj jakéhokoli minerálu.

Sůl jako sůl

Vždy je potřeba mít na paměti, že sůl je především zdrojem chloridu sodného, který je pro tělo velmi významný a neobejdeme se bez něj, ale i zde platí „všeho s mírou“.

Jak již bylo řečeno maximální doporučený denní příjem soli **5 g pro dospělého jedince**. Naše populace se potýká s nadbytkem soli ve stravě, což vede k vysokému krevnímu tlaku.

- Nesmíme zapomínat, že většinu denního příjmu soli přijímáme ve zpracovaných potravinách a jídlech, takže na samotné dosolování často zbývá například **pouze 1 g soli**.

V takovém množství je už skutečně jedno, zda si koupíte předraženou

himalájskou sůl nebo speciálně ochucený solný květ nebo obyčejnou kamennou sůl. Aby se jakákoliv potravina mohla prezentovat jako zdroj nějakého minerálu, měla by ve **100 g pokrýt minimálně 15 % jeho denního příjmu**. Což u žádné ze solí neplatí.

Sůl nad zlato

Jednotlivé druhy solí se liší **především způsobem získávání**. Kamenná sůl je těžena převážně ze solných dolů, nebo se kolem solného ložiska napustí voda, v níž je sůl rozpuštěna a postupným odpařováním vody se získávají solné krystaly. Mořská sůl se získává z moře, přičemž nejvyšší koncentrace soli je v Mrtvém moři. Himalájská sůl se těží v podhůří Himalájí, převážně v Pákistánu. Těžba probíhá v podzemních dolech a díky vyššímu obsahu železa je **barva narůžovělá**.

V dnešní době se trh se solemi rozšířil a hodně dodavatelů či výrobců si troufá tvrdit, že právě jejich sůl má ozdravné, detoxikační účinky.

- Dle vyhlášky č. 398/2016 Sb. musí být v soli obsaženo minimálně 97% chloridu sodného. V obsahu chloridu sodného **nejsou tedy rozdíly mezi kamennou, mořskou a himalájskou solí**. Lehké rozdíly jsou ovšem obsahu stopových minerálních látek.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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