



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 11. 2012 | DPE

I bez soli to může být ono!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/i-bez-soli-to-muze-byt-ono!_s10010x7383.html

Už Maruška v pohádce věděla, že soli je zapotřebí. A král, její otec, se brzy přesvědčil, že bez tohoto nerostu to opravdu nejde. Ale nic se nesmí přehánět.



Už Maruška v pohádce věděla, že soli je zapotřebí. A král, její otec, se

brzy přesvědčil, že bez tohoto nerostu to opravdu nejde. Ale nic se nesmí přehánět. V jednom dni smíme asi tak 1 lžičku soli.

Praxe je přitom jiná. Češi solí dvakrát více, než by měli. Místo doporučených 3 – 5 g spotřebují denně až 12 g soli! Jestli teď kroutíte hlavou, že tak hodně určitě nesolíte, měli byste vědět, že až 70 % denní spotřeby přijmeme v běžných potravinách (chléb, pečivo, uzeniny, maso, sýry...). Jen asi 20 % spotřeby tvoří sůl, kterou používáme při vaření a dosolování jídla. Sodík se vyskytuje i v nápojích, zde je však jeho množství výrazně menší. Na většině obalů potravin snadno zjistíte, kolik obsahují základních živin, tedy i sodíku. Množství soli si spočítáte tak, že obsah sodíku vynásobíte 2,5x.

Přesolování je nebezpečné

Pamatujte, že nadbytek soli ničí chuťové buňky a vede k nižší citlivosti na slanou chuť. Navíc nám hrozí vysoký krevní tlak (a s ním spojené nemoci srdce a mozku), nebezpečné zadržování vody v těle a přetěžování ledvin. Přílišné solení může být též příčinou řidnutí kostí a mnoha dalších zdravotních potíží. Proto bychom doporučenou dávku neměli překračovat. Nejsnáze se to podaří omezením solení při vaření a snížením příjmu na sůl bohatých potravin (uzenin, sýrů, slaných oříšků a slaného pečiva, některých minerálních vod s vyšším obsahem sodíku, instantních pokrmů a bujónů). Sůl lze nahradit zelenou natí

(petrželka, libeček, pažitka, řapíkatý celer, majoránka...), kořením, bylinkami a zeleninou (česnek, cibule, mrkev, petržel, celer...)

Špetka denně

Úplně vyloučit sůl z jídelníčku však nelze. Sodík a chlor, spolu s dalšími minerály a stopovými prvky (jód, fluor, draslík, hořčík, vápník...), zabezpečují udržení rovnováhy tekutin v těle, ale také správnou funkci nervů a svalů, srdce, ledvin a střev. Často je už samotná sůl významným zdrojem jódu, jehož nedostatek způsobuje například zhoršení funkce štítné žlázy.

Copyright © 2023

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