magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 1. 2014 | beda

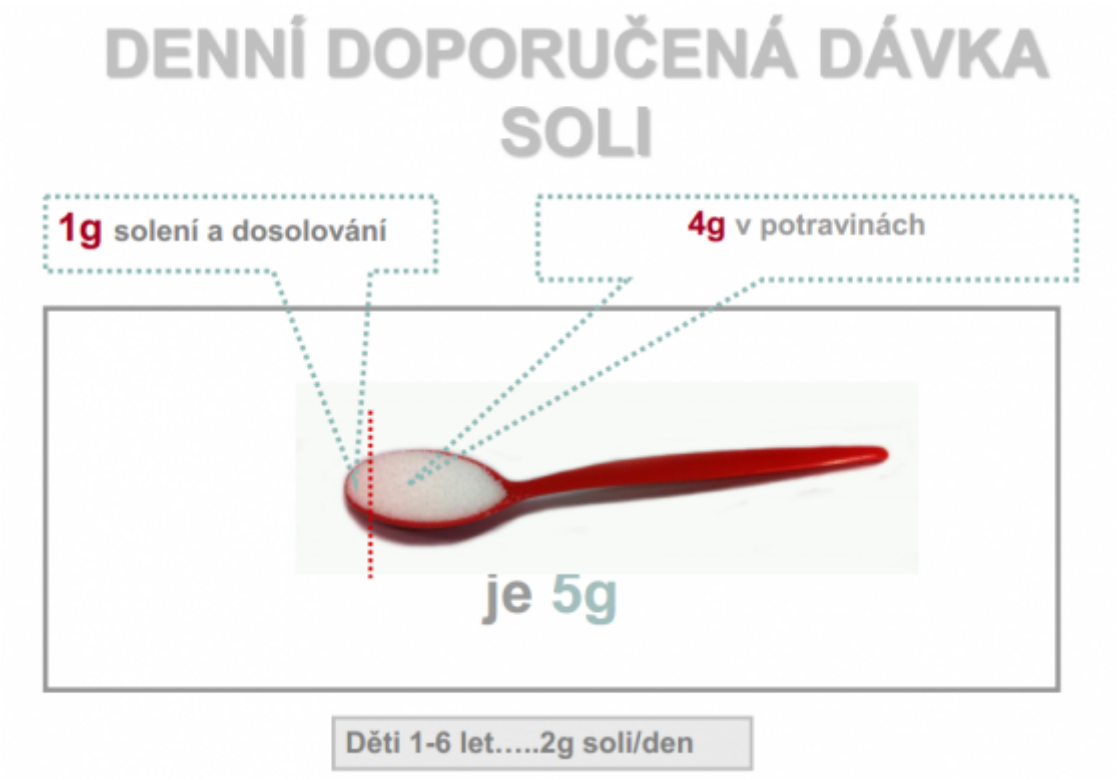
Nadbytek soli vám škodí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nadbytek-soli-vam-skodi__s10010x8094.html

Jak jste na tom se solí. Saháte po slánce jen výjimečně nebo jídla automaticky dosolujete, protože víte, že budou pro vaši chuť málo slaná? V České republice je obrovské množství lidí, kteří překračují hranici denní dávky soli dokonce několikanásobně. Jak se sůl nenápadně vkrádá do našeho jídelníčku?

Sůl je „neviditelnou“ součástí řady pokrmů. Většinu soli přijímáme z průmyslově zpracovaných potravin, jako je například chleba a pečivo obecně nebo cereálie. V České republice představuje další podstatný zdroj soli **dosolování v průběhu vaření**.

Doporučená denní dávka soli je pro dospělého člověka 5 g. Z toho by na solení a dosolování měl připadat asi 1 g soli. Zbytek denní dávky soli totiž přijímáme v již hotových potravinách. U nás je ale příjem několikanásobně vyšší. A to jak u dospělých, tak i u dětí, u kterých představuje doporučená denní dávka 2 g soli.



Na slanou chuť jsme zvyklí

Pokud jste ale zvyklí více solit, může být nový „méně slaný“ režim trochu problémem. Na slanou chuť, stejně jako na sladkou je snadné se naučit. To mějte na paměti zejména v dětské stravě, kde mu už od začátku stanovujete chuťové preference.

Příliš mnoho soli ale zvyšuje riziko vzniku osteoporózy, ledvinových kamenů, žaludečních vředů, mozkové mrtvice nebo vysokého krevního tlaku.

Jak tedy omezit příjem soli?

Máme pro vás 5 tipů:

1. Nedosolujte

Častým nešvarem je automatické dosolování i bez toho, aniž by člověk jídlo ochutnal. Zkuste tento špatný návyk postupně odstranit. Důležité ale je nedělat tyto změny drasticky. Postupným snižováním docílíte trvalejších výsledků. Navíc 20-25% snížení chuťově nepoznáme.

2. Sáhněte po bylinkách a jiných dochucovadlech

Zkuste místo soli použít kvalitní olivový olej nebo jiné druhy koření. Vhodné jsou bylinky ale i tradiční druhy koření jako je například červená paprika, která obsahuje velké množství vitamínů.

3. Zvyšte příjem ovoce a zeleniny

Strava bohatá na ovoce a zeleninu obsahuje menší množství soli. Střídejte různé druhy ovoce a zeleniny a zásobujte svoje tělo řadou vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Pozor si ale dejte na sůl v konzervované zelenině (olivy 2400mg Na/100g, kysané zelí – 747mg Na/100g)

4. Odstraňte slánku z dosahu

Jednoduchá, ale účinná rada. Zkuste si solení udělat méně snadné a méně po ruce.

5. Nekupujte hotová jídla

Polotovary, instantní jídla, ale také jídlo z fast foodů obsahuje velké množství soli. Pokud máte možnost, snažte se jim vyhnout. Když není vyhnutí, přečtěte si pečlivě informace na obalu a vyberte si potravinu s co nejnižším obsahem soli. V tom vám pomůže i **logo Vím, co jím**.

Zdroje:

Zásady správného stravování se zaměřením na sůl [online cit. 13.12. 2013] Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/2013/zasady_stravovani_sul.pdf

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