magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 17. 6. 2014 | Chjo

Bez soli to nejde, ale opatrně s ní!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bez-soli-to-nejde,-ale-opatrne-s-ni!__s10010x8434.html

Sůl je pro lidské tělo nepostradatelná, ve stravě jí však přijímáme tolik, že nás spíše než její nedostatek trápí její přebytek. Vysoký krevní tlak a s ním spojené nemoci srdce a mozku, to jsou civilizační choroby, které přílišná konzumace soli může vyvolat. Nadbytek soli také ničí chuťové buňky a vede k nižší citlivosti na slanou chuť. I proto je důležité hlídat její obsah v potravinách.



Ve spotřebě soli patří Česká republika mezi evropské rekordmany. Průměrná spotřeba soli se u nás pohybuje okolo **12 gramů za den**, což je více než dvojnásobek doporučené denní dávky. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je pro dospělé doporučeno **denně jen 3 až 5 gramů soli – což je jedna kávová lžička.**

Obsah soli v potravinářských produktech bohužel často tuto hranici překračuje. Existují však i výrobci, kteří se snaží **kritickou hranici soli snižovat,** a to i u trvanlivých potravin kde je obsah soli kritizován - **polévky z pytlíku**. Tento trend potvrzuje i značka **Knorr**, která má logem Vím, co jím označeno několik produktů z této kategorie a nadále pokračuje ve vylepšování receptur. „*Obsah soli v polévkách Knorr označených logem Vím, co jím, je přesně stanoven - v jedné porci nemůže přesáhnout 2,5 gramu*," říká dietoložka Hlavatá.

Bez soli by to nešlo



Správné množství soli vám pomůže ohlídat logo Vím, co jím, které v této kategorii získaly polévky Knorr jako jediné.

Sůl je důležitou součástí stravy, **obsahuje sodík a chlor, které jsou pro organizmus potřebné**. *„Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a působí jako prevence svalových křečí. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v těle,“* vysvětluje Karolína Hlavatá. **Sůl je často i významným zdrojem jódu**, ten se v potravinách běžně nevyskytuje. Nedostatek jódu může způsobovat například zhoršení funkce štítné žlázy. To ovšem neznamená, že bychom měli solit bez omezení.

Infarkt, řídnutí kostí a přibývání na váze

Nadměrné množství soli ve stravě způsobuje **zadržování vody v těle.** Na pozoru by se měli mít především ti, kteří mají problém s krevním tlakem a celkově zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění. *„Vysoký příjem soli vede ke zvyšování krevního tlaku, **může také přispívat ke vzniku osteoporózy, a to proto, že vede k vylučování vápníku z kostí,**“* upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá. A dodává, že nadměrnému solení by se měli vyhnout i ti, kteří chtějí hubnout, protože **sůl výrazně zvyšuje chuť k jídlu.**

Sůl a sodík, není to totéž

Na většině obalů potravin můžete zjistit, kolik obsahují kterých živin, a tedy i soli. Výrobci zpravidla uvádějí množství sodíku v gramech. Kolik je to ale soli? **Údaj o sodíku vynásobte 2,5krát a zjistíte, kolik gramů soli výrobek obsahuje**.

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