magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 11. 2014 | Chrpa Josef

Jak snížit příjem soli?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-snizit-prijem-soli__s10010x8688.html

Sůl je nepostradatelná součást naší stravy. Mnohdy jí však přijímáme ve stravě tolik, že tím našemu tělu přitěžujeme, s čímž je spojena řada civilizačních onemocnění. Hlídejte si, kolik soli denně konzumujete – pomůže vám i logo Vím, co jím.

Bez soli si náš jídelníček neumíme představit, neboť představuje součást téměř všech pokrmů. Sůl obsahuje důležité prvky - **sodík** a **chlor**, je i zdrojem **jódu**, který se běžně v potravinách nevyskytuje. Nedostatek jodu má například negativní vliv na funkci štítné žlázy. Naopak **přebytek** soli naopak našemu organismu neprospívá.

Příliš soli škodí

Nadbytek soli v lidském těle zvyšuje **riziko vzniku řady nemocí**. „*Může nám hrozit vysoký krevní tlak, s čímž jsou spojené nemoci srdce a mozku. S přílišným příjmem soli je také spojena osteoporóza (řidnutí kostí), či vznik dalších zdravotních potíží jako ledvinové kameny nebo žaludeční vředy. Sůl také podporuje vylučování vápníku z kostí a také zvyšuje chuť k jídlu. Řešení není přestat solit, ale naučit se dochutit jídlo bylinkami, kořením, zeleninou (česnek, celer, petrželka, bazalka, apod.)*“ upozorňuje Mgr. Zuzana Douchová. Nadměrné solení také způsobuje **zadržování vody v těle**.

Se solí opatrně

Většinu soli přijímáme z **běžných potravin** jako je chléb, pečivo, maso, uzeniny, sýry apod. Velké množství si také dodáváme sami následným vařením a **dosolováním**. Jedná se o častý nešvar české kuchyně. Automaticky

přidáváme sůl i bez toho, aniž bychom jídlo ochutnali. Oboje však můžeme výrazně změnit. Samozřejmě první z možností představuje **nedosolování.** Nejvíce soli však přijímáme v průmyslově zpracovaných potravinách, zaměřte se na ně. Na většině výrobků lze snadno zjistit, kolik obsahují **základních živin** - tedy i soli.

Jak je to s trvanlivými produkty?

Kritéria Vím, co jím splňují i některé polévky značky Knorr

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je denní doporučená dávka pro dospělého člověka 3 až 5 gramů soli za den. Mnohé výrobky však často tuto hranici překračují, což dlouhodobě může způsobit řadu zdravotních komplikací.

Právě trvanlivé potraviny bývají známé svým vysokým obsahem soli – konkrétně polévky z pytlíku, jsou typickým zástupcem této kategorie. Pokud však vybíráme pečlivě, můžeme si vybrat i zde. Například pytlíkové polévky Knorr **splňují kritéria** pro udělení loga Vím, co jím. „*Oproti domácí polévce tedy přesně víte, jaký podíl soli tento výrobek obsahuje. Nemusíte si tak odepírat oblíbenou polévku ze strachu z přílišné konzumace soli. Výrobci většinou uvádí množství sodíku v gramech - a abychom zjistili kolik gramů soli to je - hmotnost sodíku vynásobíme 2,5krát*“ konstatuje nutriční terapeutka.

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