magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 3. 2016 | bse

Probíhá týden soli!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Probiha-tyden-soli!__s10010x9629.html

Určitě jste si všimli změny pozadí na našem webu. Nové prostředí vám má připomenout, že v tomto týdnu se koná celosvětová kampaň Salt Awarness Week, což je kampaň zaměřená na sůl a upozornění jejího nadměrného příjmu. My jsme se k ní připojili také! Naše kampaň nese název "Solte méně!"

Sůl je sice pro lidské tělo nepostradatelná, ve stravě jí však přijímáme tolik, že nás spíše než její nedostatek trápí její přebytek. **Ve spotřebě soli patří Česká republika mezi evropské rekordmany.**

„Podle zprávy Evropské unie se průměrná spotřeba soli u nás pohybuje okolo 13 gramů za den, což je více než dvojnásobek doporučené denní dávky. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je pro dospělé doporučeno denně méně než 5 gramů soli – to je jedna kávová lžička,“ upozorňuje Doc., Ing. Jiří Brát, CSc., člen správní rady iniciativy Vím, co jím a piju.

Pozor na nadměrný příjem soli

„Bohužel zvýšený příjem soli se stal zvyklostí i v dětské populaci a také ve společném stravování, kde se domnívám, že by bylo velmi vhodné se snižováním příjmu soli rychle začít. Jedině tak bychom v největší možné míře mohli přispět ke zlepšení výskytu kardiovaskulárních chorob v dospělosti,“ uvádí prof. MUDr. Věra Adámková, CSc., preventivní kardiolog z IKEMu a členka vědeckého výboru iniciativy Vím, co jím a piju.

Zvýšený příjem soli může být příčinou:

- zhoršení hodnoty krevního tlaku
- vzniku otoků
- zhoršení funkce ledvin
- komplikací srdečně cévních chorob
- vzniku obezity

Potraviny se zvýšeným obsahem soli zvyšují naši chuť k jídlu, proto máme tendenci jíst větší porce jídla, pro uhašení žízně často sáhneme po přeslazených nápojích s vysokým obsahem energie. Vzhledem k tomu, že se ve stáří zhoršuje schopnost rozeznat jednotlivé chutě, lidé často používají k dochucení jídla větší množství soli a koření, což může opět vést ke

zhoršení mnoha chorob.

Skrytá sůl v běžných potravinách

Omezit množství soli, které v potravě přijímáme, se netýká pouze přisolování při přípravě pokrmů. Velkým zdrojem skryté soli jsou hotové potraviny. Takto skrytá sůl tvoří přibližně 75 - 80 procent celkového denního příjmu.

V jakých potravinách hledat skrytou sůl?

- pečivo
- uzeniny
- sýry
- Slané oříšky
- některé minerální vody s vyšším obsahem sodíku
- instantní pokrmy a bujóny
- sterilovaná zelenina
- marinády
- cereálie

Jak z toho ven?

Zcela vyloučit sůl z jídelníčku však nelze. **Sodík a chlor, spolu s dalšími minerálními látkami a stopovými prvky (jód, fluor, draslík, hořčík, vápník a další), zabezpečují udržení rovnováhy tekutin v těle, ale také správnou funkci nervů a svalů, srdce, ledvin a střev.** Sůl používaná v domácnostech je obohacena o jód, jehož nedostatek způsobuje například zhoršení funkce štítné žlázy.

Nejsnáze lze solení omezit při domácím vaření. **Sůl můžeme nahradit zelenou natí (petrželka, libeček, pažitka, řapíkatý celer, majoránka), kořením, bylinkami a zeleninou (česnek, cibule, mrkev, petržel, celer).** Uvědomte si, že i v restauraci je možnost požádat o to, aby vaše jídlo obsahovalo méně soli. Velkým pomocníkem rovněž může být odstranění solničky z jídelního stolu.

Jak se vyhnout vysokému příjmu skryté soli?

Sledujte tabulku nutričních hodnot, která je uvedena na většině potravinářských výrobků. Hledejte obsah soli – čím méně, tím lépe. **U potravin označených logem Vím, co jím máte garanci, že obsahují méně soli než řada výrobků stejné kategorie na trhu (např. u masných výrobků je to**

do 2,25 gramů soli na 100 gramů výrobku).

Kampaň Solte méně

Salt Awarness Week

Týden od 29. února do 6. března 2016 je týdnem zvyšování povědomí o nadbytečné spotřebě soli. Každý rok je tento týden věnovaný nadměrné spotřebě soli, v letošním roce potom tematicky zaměřené na skrytou sůl v potravinách a souvisejícím zdravotním rizikům.

Iniciativativa Vím, co jím a piju se do Salt Awareness Week zapojila již v minulém roce. ***“I letos jsme se rozhodli zapojit a podpořit mezinárodní Salt Awareness Week s cílem upozornit veřejnost na až alarmující příjem skryté soli v potravinách.*** *V rámci kampaně jsme nechali otestovat šunky na obsah soli, protože jsou to právě šunky, které jsou v očích zákazníků vnímány jako nejzdravější varianta masných výrobků a lidé do svých nákupních košíků právě šunky často vkládají,“* zmiňuje ředitelka iniciativy Lucie Gonzálezová.

Copyright © 2025