



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 26. 5. 2016 | Marcela Avramopulu

Sůl nad zlato?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sul-nad-zlato__s10010x9773.html

Známé rčení z pohádky, my za něj však dáváme otazník. Je pravda, že bez zlata se náš organismus obejde, ale bez soli ne. Jenže soli je v naší stravě nadbytek. Z výzkumů vyplývá, že jí konzumujeme dvakrát až třikrát víc, než nám svědčí. A netýká se to jen dospělých, ale i dětí.





Zdroj: [salt-shaker-close-up-shot](#) z Shutterstock

K čemu ji potřebujeme?

Kuchyňská sůl je chemická sloučenina sodíku a chlóru. Oba prvky patří mezi minerální látky, které náš organismus potřebuje a neumí si je vyrobit. **Proto je nutné přijímat je stravou.** Sodík i chlór tvoří součást našich tělních tekutin a pomáhají nám udržovat rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami. Chlór je navíc součástí žaludečních šťáv.

Proč přemíra soli škodí?

Nadbytečný příjem soli má na svědomí zadržování vody v organismu, otoky a zvyšování objemu krve. Tím se zvyšuje krevní tlak. A vysoký krevní tlak je úzce spojen s výskytem srdečně cévních onemocnění, kam spadá také infarkt myokardu a cévní mozková příhoda. **Vysoký příjem soli zvyšuje i riziko onemocnění ledvin a nádorových onemocnění trávicího ústrojí.** V neposlední řadě souvisí s obezitou, protože sůl povzbuzuje chuť k jídlu.

Kolik jí máme konzumovat?

Výživová doporučení různých organizací se mírně liší, v zásadě se ale shodují na **5-6 gramech soli pro dospělého člověka na den, tj. pro představu jedna kávová lžička.** Kojencům do jednoho roku bychom neměli solit vůbec, u batolat se doporučený příjem pohybuje do 2 gramů. U předškolních a mladších školních dětí se doporučuje množství do 4 g soli denně.

Jak si hlídat její množství



Jde to, ale dá to práci. Je obecně známé, že bychom si jídlo neměli zbytečně přisolovat. Méně známé už je, že solení pokrmů, ať už se jedná o slanou vodu na vaření těstovin nebo sůl v guláši, činí v naší spotřebě soli pouhých 20-25 %. To znamená, že **75-80 % soli přijímáme prostřednictvím potravin ve skryté formě. A to je právě to, na co bychom si měli dát pozor.**

Kde je soli nejvíce?

Největší množství soli obsahují uzeniny, velmi slané sýry typu balkánský, niva, apod., pečivo nebo slané pochutiny viditelně posypané solí, konzervované pokrmy a většina instantních jídel. Pokud například sníme 100 gramů slaných tyčinek, vyčerpáme si tak denní doporučené množství, protože obsahují zhruba 6,9 gramů soli. Takové pokrmy

bychom měli do jídelníčku zařazovat výjimečně, nebo ještě lépe – zcela je vyřadit.

Pozor na skrytou sůl!

Problémem je sůl, která není v potravinách cítit. Najdeme ji totiž i tam, kde bychom ji nečekali. Například ve sladkém pečivu, jako jsou koláče, buchty, bábovka, vánočka apod., v dětských snídaňových cereáliích, sušenkách či sladkých instantních kaších. A tomu všemu vévodí corn flakes.

Musí být i ve sladkých potravinách?

Jak v kterých. Do kynutého pečiva se sůl přidává z důvodů technologických, s těstem by se bez přidání soli špatně pracovalo. Proto sůl najdeme i v domácích receptech. Druhým důvodem, proč se sůl do sladkých potravin přidává, je chuť. **Sůl vytváří dojem tzv. „plné chuti“. Bez ní chutná výrobek jakoby neúplně.** Na sůl v potravinách už jsme zvyklí. Technologické důvody pro přidání soli do kukuřičných lupínků i dalších výrobků, které nejsou z kynutého těsta, nejsou.

Copyright © 2024

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