magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 8. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Tipy a triky jak nahradit sůl a přesto si pochutnat

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tipy-a-triky-jak-nahradit-sul-a-presto-si-pochutnat__s10012x11055.html

Nadměrný příjem soli (sodíku) má prokazatelně negativní vliv na naše zdraví. V rámci snižování jejího příjmu bychom měli méně nebo vůbec přisolovat při přípravě pokrmů. Jak ale sůl nahradit, aby jídla byla chutná?

Nadměrný příjem soli (sodíku) našemu zdraví příliš neprospívá.

- **Denně by tak dospělí měli přijmout nejvýše 5 g soli.**
- **Děti ještě méně** – dětem do 1 roku věku bychom neměli sůl do stravy přidávat vůbec.

- U dětí ve věku 4-6 let je doporučný příjem max. 3 g na den.

Sodík se v potravinách vyskytuje přirozeně, sůl se přidává do řady potravin v průběhu výroby a také při vaření v domácnosti potraviny a pokrmy přisolujeme. **Nadměrný přísun soli souvisí s** tvorbou ledvinných kamenů, vyšším příjmem stravy (s vyšším rizikem nadváhy a obezity) a zejména s vyšším krevním tlakem, který zvyšuje riziko infarktu či mozkové mrtvice. Proto bychom měli příjem soli omezovat – prostřednictvím různých opatření.

Měli bychom **omezit přisolování** při přípravě nebo konzumaci pokrmů, konzumaci slaných potravin nebo výrobků s obsahem slaného nálevu. **Vyvarovat bychom se měli** i potravin s viditelnou solí na povrchu (např. pečivo) a při nákupu bychom měli raději vybrat takové produkty, které obsahují ve svém složení soli méně. Jak sůl při přípravě produktů nahradit, ale stále si pochutnat?

Chutí je více, neomezujme se jen na tu slanou

Slaná chuť naštěstí není zdaleka jediná, kterou máme k dispozici. Jsme-li zvyklí na výraznější slanou chuť, pokud budeme přisolovat méně a omezíme konzumaci slaných potravin, postupně budeme výrazněji **vnímat přirozenou chuť potravin** a pokrmů. Navíc nám je pomohou dochutit bylinky a zelené natě i výraznější druhy zeleniny.

Aby strávníky nelákalo pokrm si „automaticky“ dosolit hned jak zasednou ke stolu, aniž by předem ochutnali, **dejte slánku a tekuté koření pryč ze stolu** – tam, kde nebudou na očích. Řada lidí si pak na potřebu dochucení ani nevzpomene.

Pozor na kořenící směsi

Při výběru koření raději zvolte ta jednodruhová – řada kořenících směsí totiž sůl ve svém složení obsahuje (a často je jí ve směsi příliš mnoho). Můžete si i namíchat svou vlastní unikátní směs koření, která vám bude chutnat. Z těch nejznámějších koření využijeme jistě pepř, pálivou i sladkou papriku, do některých pokrmů se hodí třeba i kmín, mletý římský kmín nebo zázvor či kari.

Bylinky využijeme jak ve studené, tak i teplé kuchyni – můžeme vyzkoušet rozmarýn, tymián, saturejku či majoránku, libeček, petrželku, ale třeba i šalvěj, kopr nebo bazalku a pažitku. Vždy záleží na povaze samotného pokrmu a naší chuti. Petrželka nebo libeček se hodí pro přípravu polévek, můžeme s ním ale uvařit i brambory. Do polévek se hodí i majoránka, zato rozmarýn, tymián, saturejku či šalvěj využijeme spíše při přípravě masa.

Pomohou nám také **některé druhy zeleniny** s výraznějším aromatickou chutí – petržel či celer, ale hlavně česnek a cibuli, které obsahují těkavé aromatické látky a navíc jsou velmi zdravé. I díky jejich podílu v pokrmu se nám podaří chuť doladit. Zeleninové saláty dochutíme s pomocí kvalitního rostlinného oleje (i za studena lisovaného) a balzamikového nebo jablečného octa. Použít můžeme i trochu šťávy z citronu nebo limetky.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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