magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 3. 2020 | Veronika Vágnerová

Až 38 procent soli přijmeme v pečivu. Upozorňuje Vím, co jím a piju

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Az-38-procent-soli-prijmeme-v-pecivu.-Upozornuje-Vim,-co-jim-a-piju__s10012x19631.html

Mezi evropskými státy je Česká republika na předních příčkách. Zatímco Světová zdravotnická organizace doporučuje dospělým lidem maximální denní příjem soli do 5 g (jedna čajová lžička), Češi přijímají běžně 10–15 g.

Nadbytek škodí

Pro lidské tělo je sůl, respektive sodík, sice nepostradatelná, ale její nadbytek může být příčinou zhoršení hodnot krevního tlaku, funkce ledvin, otoků, obezity a kardiovaskulárních chorob.

- **Od 9. do 15. března 2020 probíhá mezinárodní Salt Awarness week** (Týden povědomí o soli), ke kterému se svou kampaní Solte méně! letos připojuje i iniciativa Vím, co jím a piju. Akce upozorňuje na důsledky nadbytečného příjmu soli, především na sůl skrytou v potravinách.

Sůl z jídelníčku zcela vyloučit 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. Mají také vliv **na správnou funkci nervů a svalů, srdce, ledvin a střev**.

Nadbytečný příjem soli má na svědomí zadržování vody v těle a nabývání objemu krve. Zvyšuje se tím krevní tlak úzce spojovaný s výskytem srdečně cévních onemocnění, jako je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda.

Pečivo - hlavní zdroj soli

Hlavním zdrojem soli je pro Čechy pečivo (38% muži, 37 % ženy) a masné výrobky (28 % muži, 12 % ženy). Může to být důsledek všeobecně známého zvyku přikusovat pečivo téměř ke všemu. Skrytou sůl **v rohlících, houskách i chlebu** na první pohled nepoznáte.

Vybírejte ale vždy celozrnné, nebo žitné a ty co nejsou viditelně posypané solí. U balených sledujte v tabulce výživových hodnot množství soli.

Sušenky slanější než arašídy

- Věřili byste, že některé sušenky nebo instantní kaše obsahují stejně soli

jako solené arašídy?

Paradoxem je, že bývají často pojmenované jako cereální nebo fitness a budí dojem zdravější potraviny. Sůl je zapracovaná uvnitř, do kontaktu s chuťovými receptory nepřijde, tudíž není ani na jazyku rozpoznatelná. Jejím úkolem v potravinách je **podpořit a zvýraznit sladkou chuť**. Chipsy nebo jiné pochutiny, kde je sůl očekávána, ji mají na povrchu. U potravin označených logem Vím, co jím máte garanci, že obsahují méně soli než řada výrobků stejné kategorie na trhu.

Sůl zvyšuje chuť k jídlu a energetický příjem

- Sůl podporuje chuť k jídlu a zvyšuje množství snědeného pokrmu.

A právě s tím počítají výrobci a restaurační zařízení. S narůstajícím množstvím spořádaného jídla **roste i kalorický příjem**. Na uhašení žízně pak nestačí voda, ale nápoj s výraznější chutí jako je limonáda nebo oblíbené pivo. Vzhledem k tomu, že ve stáří se zhoršuje schopnost rozeznat jednotlivé chutě, lidé často používají k dochucení jídla větší množství soli a koření, což může opět vést **ke zhoršení mnoha chorob**.

Jak z toho ven?

Vymotat se ze začarovaného kruhu není snadné. **Nejsnáze lze sůl omezit při domácím vaření** a nahradit ji bylinkami (petrželka, libeček, pažitka, řapíkatý celer, majoránka), kořenícími směsmi bez obsahu soli a zeleninou (česnek, cibule, mrkev, petržel, celer). Pokud máte rádi sýr rozpečený v jídle, není třeba vůbec používat sůl, protože ta už je v hojné míře v samotném sýru. Při nákupu také sledujte množství soli na etiketách.

> „Například tolik oblíbená šunka může být jedním z vydatných zdrojů soli. Nejvyšší obsah má sušená šunka (pršut), kde se ve 100 g skrývá celodenní doporučená dávka soli. Běžné balené nebo **pultové šunky však mají obsah soli nižší**, zpravidla poloviční. Jednotlivé výrobky se ale liší, proto při nákupu nezapomínejte sledovat obsah soli a vždy volte tu s nejvyšší jakostí a s co nejnižším obsahem soli. Při nákupu pultové šunky máte možnost požádat prodejce o informace týkající se jejího složení," doporučuje odborná garantka projektu Vím, co jím a piju dietoložka Karolína Hlavatá.

Zvyky z dětství

Stravovací návyky se utvářejí v dětství. Rodiče vaří, kupují potraviny a nevědomky učí své potomky, co je a co není slané. Například jestli se dětem zdají obědy ze školní jídelny chuťově nevýrazné, může být důvodem i **rozdíl mezi tím, jak se solí v rodině** a tím, co je stanovená norma dodržovaná ve školách. Pokud se v rodině příliš solí, pravděpodobně si dítko potáhne tento nešvar do dospělosti a zlozvyk předá i dalším generacím. Přitom snížení příjmu soli u dětské populace je důležité **pro zlepšení výskytu kardiovaskulárních chorob** v dospělosti.

Kampaň Solte méně

Iniciativa Vím, co jím a piju o.p.s. se do Salt Awareness Week zapojuje pravidelně.

> “I letos jsme se rozhodli připojit a podpořit **mezinárodní Salt Awareness Week** s cílem upozornit veřejnost na alarmující příjem soli u české populace. Sůl je vedle přidaných cukrů a rizikových tuků jednou z rizikových živin, které sledují kritéria pro hodnocení potravin pro udělení loga Vím, co jím. Logo „Vím, co jím“ zjednodušuje orientaci v nabídce potravin a zákazníkům umožňuje vybírat potraviny vhodné pro zdravý životní styl.,“ zmiňuje ředitelka iniciativy Lucie Gonzálezová.

Iniciativa Vím, co jím a piju o.p.s.

Je nezisková společnost, **která se zabývá osvětou zdravého životního stylu a podporou prevence chronických onemocnění** souvisejících s výživou.

Iniciativa se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich nutriční složení a snaží se usnadnit spotřebitelům výběr potravin vhodných pro zdravý životní styl.

Program vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Právě tyto organizace upozornily na vybrané

živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

S výběrem výživově hodnotných potravin vám snadno a přehledně poradí právě **logo Vím, co jím a piju**. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny nesoucí logo mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná.

Databáze produktů nesoucí logo Vím, co jím je přístupná na www.vimcojim.cz – u každého produktu je uveden výrobce, složení a nutriční hodnoty.

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