

Redukujte príjem soli

Sodík v malom množstve je potrebný pre zdravie, väčšie množstvo však môže spôsobiť zadržiavanie vody v tele. S tým súvisí aj strata vápnika z kostí a zvýšenie krvného tlaku (hlavný rizikový faktor mozgovej príhody a ochorení srdca).

Sol' (chlorid sodný) je hlavným zdrojom sodíka v našej strave. Odporúčaný denný príjem pre dospelého človeka je 6 gramov/deň. V posledných rokoch výrazne vzrástol obsah soli v mnohých potravinárskych výrobkoch, veľké množstvo soli sa nachádza v spracovaných potravinách a preto je dôležité sledovať informácie na obaloch výrobkov a vyberať si potraviny s nižším obsahom soli.

Zníženie prahu chuti vekom môže mať za následok, že nevedomky začnete pridávať viac soli do jedla. Sledujte množstvo pridanej soli pri stolovaní a na dochutenie jedál použite radšej bylinky či koreniny, namiesto pridávania soli. Zníženie obsahu soli v strave môže byť jednoduché, ak urobíte niekoľko malých zmien pri výbere potravín a kulinárskej úprave.



Vyskúšajte tieto nápady:

- Vyhýbajte sa potravinám s vysokým obsahom soli, ako sú slanina, syry, nakladaná zelenina, údené ryby, ančovičky, sójová omáčka, omáčky vo fľaši, šťava z mäsa – výpek, bujón, lahôdkové mäso, zelenina nakladaná v slanom náleve a dehydrované, či instantné polievky. Tieto potraviny konzumujte len občas a len v malých porciách
- Vyberajte si potravinárske výrobky so zníženým obsahom soli.
- Sledujte obsah soli na etiketách a porovnávajte obsah soli podobných výrobkov.
- Vyberajte si konzervovanú zeleninu, strukoviny a ryby bez pridanej soli.
- Na ochutenie jedla používajte namiesto soli radšej bylinky a koreniny, ako je cesnak, zázvor, čili, citrón alebo limetka.
- Soľničku nedávajte na stôl. Tak ľahšie odoláte pokušeniu osoliť si jedlo na tanieri.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.

