

Sol' nad zlato?



Sol' (chlorid sodný, NaCl) slúži nielen na ochucovanie pokrmov, ale je i zdrojom sodíka (Na⁺) a chloridových iónov (Cl⁻) nevyhnutných pre činnosť nášho organizmu. Sodík tvorí asi 40 % hmotnosti soli a každý gram soli preto obsahuje 0,4 g sodíka (napr. 5 g soli, čo je asi 1 vrchovatá čajová lyžička, obsahuje 2 g sodíka (5g x 0,4)). Vo vyšších dávkach nám sol', rovnako ako cholesterol, škodí.

Ako veľmi nám sol' škodí?

Za bezpečnú, zdraviu neškodnú dávku je považovaných 5 g soli denne, čo je približne jedna čajová lyžička. Nadmerná konzumácia soli podporuje zvýšenie krvného tlaku, zlyhanie srdca, mozgové príhody a zdravotné problémy spojené so zadzivaním vody v tele.

Narodili sme sa s chuťou na slané?

Chuť na slané nám nie je vrodená. Je to naučený zlozvyk, ktorý podporujeme konzumáciou slaných jedál. Čím viac solíme, tým viac si otupujeme chuťové poháriky na povrchu jazyka a o tým menej vnímame chuť potraviny či pokrmu. Prisoľujeme stále viac a viac a zamotávame sa do začarovaného soľného kruhu. Typickou ukážkou človeka v bludnom soľnom kruhu je ten, ktorý do jedla vysype pol solničky, bez toho, aby jedlo ochutnal a zistil, či to vôbec je potrebné.

Takže si dobre zapamätajte! Čím menej solíme, tým viac vyniknú ostatné jemnejšie chute toho, čo jeme.

Ako znížiť obsah soli v strave:

- Pri nákupe potravín a polotovarov čítajte etikety na potravinách a vyberajte si také, ktoré obsahujú málo soli.
- Nepoužívajte doma polievkové korenie k prisoľovaniu jedál.
- Preorientujte sa na neslané pochúťky, vynechajte pochúťky „pocukrované“ soľou.
- Naučte sa doma ochucovať jedlá citrónovou šťavou, čerstvo posekanými bylinkami, pažítkou, petržlenom, cesnakom alebo cibulou. Budete sa diviť, ako dokážu nahradiť sol'.
- Jedzte viac čerstvého ovocia a zeleniny. Nepotrebuje prisoľovať. Fakt nie, dokonca ani uhorku alebo paradajku. Práve tu platí najviac, že zvyk je železná košeľa a že keď sme sa naučili jesť iba osolenú paradajku, neosolenú nezjeme. Schválne – skúste ju miesto soli posypať nasekanou bazalkou.

