

TOTO JE DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI, ZAROVNANÁ KÁVOVÁ LŽÍČKA.

ALE POZOR, POČÍTÁ SE I SŮL, KTERÁ JE JIŽ V POTRAVINÁCH - NAPŘÍKLAD V PEČIVU,
UZENINÁCH, SÝRECH APOD.



SOLI PŘIJÍMÁME Z JIŽ HODOVÝCH VÝROBKŮ
- PEČIVO, MĚLNĚ A MASNÉ VÝROBKY, VYSOCE
PŘŮMYSLOVĚ UPRAVENÉ POTRAVINY (INSTANTNÍ
POTRAVINY, KEČUPY, HORKČICE, MAJONÉZY,
POCHUTINY - CHEFSY), MINERÁLNÍ VODY

SOLI PŘIJÍMÁME DÍKY
SOLENÍ ČI DOSOLOVÁNÍ
PŘÍSAMOTNÉ PŘÍPRAVĚ
POKRMŮ

SOLI SE NACHÁZÍ
VE FOMKĚ SODÍKU
PŘIKROZENĚ
V POTRAVINÁCH

ALE MOJE SŮL JE Z HIMALÁJE...

Sůl je získávána ze solných dolů nebo
odpářováním mořské vody. Všechny druhy
solí jsou tvořeny chloridem sodným.
Přírodní soli obsahují malé množství
minerálních látek, které ovlivňují jejich
barvu. Obsah těchto látek a rozdíly ve
složení soli je však naprosto minimální
a pro výživu člověka nemají žádný
význam. **Jedinou lepší variantou je sůl
obohacená jódem.** I zde jsou však rizika
nadměrného příjmu soli stejná jako
u klasické soli.

PROČ BÝT SE SOLÍ OPATRNÍ?

Zarovnaná kávová lžička

doporučená spotřeba na 1 den

NADBYTEK JE SPOJEN S RIZIKEM

skutečná spotřeba v ČR je 3x vyšší než doporučená

VYSOKÉHO KREVNIHO TLAKU – riziko vzniku srdečního infarktu či mozkové mrtvice

ZVÝŠENÉHO VYLUČOVÁNÍ VÁPNIKU MOCÍ – u žen po menopauze se urychluje proces odbourávání vápníku z kostí a vzniká osteoporóza

ROZVOJE KARCINOMU ŽALUDKU

Autorky: Košťálová A., Muziková L., Selinger E., Řehůřková I.
© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory VZČR 2019,
1. vydání, Praha 2020



SŮL - NaCl

Sloučenina sodíku a chloru

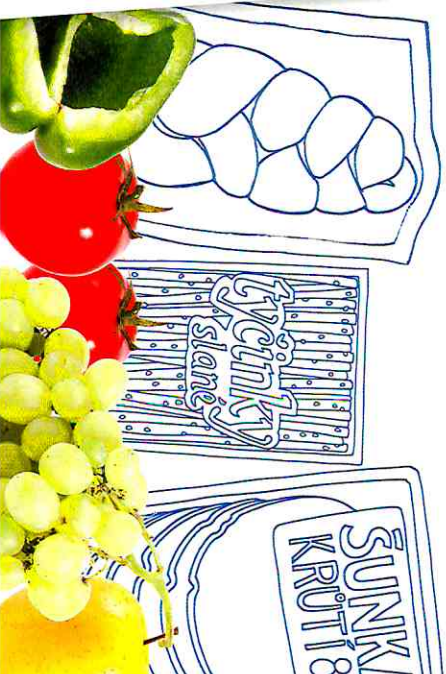
Nejen lidé, kteří mají vyšší tlak, by měli snížit příjem soli. Preference slané chuti není vrozená, ale vyvíjí se se špatnými stravovacími návyky a těžko se pak v dospělosti mění. Proto je důležité nezvykat děti na příliš slanou chuť.



JAK MÍT SŮL POD KONTROLOU

- ČÍTEJTE VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN. POTRAVINY MEZI SEBOU POKROVNÁVĚTE A VYBÍREJTE TY, KTERÉ OBSAHUJÍ CO NEJMÉNĚ SOLI.**
- PŘI VÁŘENÍ NESOLTE OD OKA, ALE POUŽÍVEJTE NAPŘÍKLAD LŽÍČKU. POSTUPNĚ DO PŘÍPRAVOVANÉHO POKRMU DÁVEJTE SOLI MĚNĚ.**
- NEMĚJTE SOLNÍČKU NA STOLE. NEDOSOLUJTE DŘÍVE NEŽ OCHUTNÁTE.**
- KAŽDÉ JÍDLO DOPLNĚTE SYROVOU ZELENINOU ČI OVOCEM.**

Informace o obsahu soli naleznete ve výživových údajích. Uvedené množství se nachází ve 100 g nebo ve 100 ml dané potraviny. Například dvě nožičky párků obsahují cca 2 g soli. Což je téměř polovina celodenní doporučené dávky (a to bez hořčice a bez chleba).

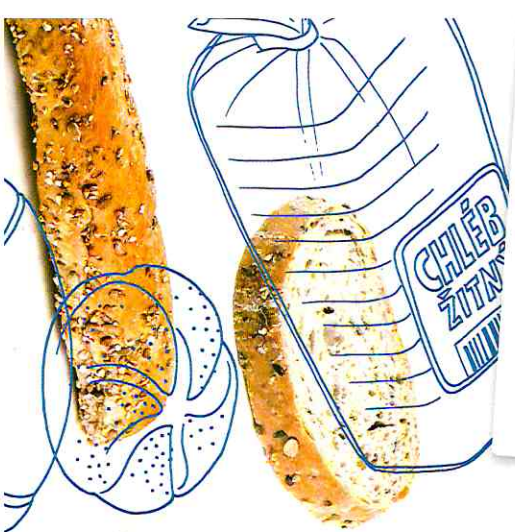


JAK TO ZVLÁDNOUT V TŘECH TÝDNECH

1. TÝDEN

ZAMĚŘTE SE NA PEČIVO

- Vybírejte pečivo bez soli na povrchu, bez sýrových a zeleninových náplní či bez uzenin.
- Nezapomínejte, že pečivo je vždy zdrojem soli. To, co si na něj namažete nebo čím jej obložíte, by proto mělo soli obsahovat co nejméně.
- U baleného pečiva a chleba čtěte etikety a vybírejte to s co nejnižším obsahem soli (optimálně pod 1,25 g/100 g výrobku).



2. TÝDEN

ZAMĚŘTE SE NA SÝRY A UZENINY

- Omezte konzumaci uzenin. Změňte své obvyklé porce a doplňte je syrovou zeleninou nebo ovocem.
- Příliš slané jsou sýry typu niva, korbáčiky, balkánský sýr. Naopak méně slaným sýrem je třeba mozzarella. Příliš slané uzeniny jsou například trvanlivé salámy.
- Sýry a uzeniny obvykle konzumujete s pečivem, které rovněž obsahuje sůl. Proto je potřeba volit co nejméně slané kombinace.
- Čtěte etikety a pokud to lze, vybírejte takové sýry, které obsahují soli méně než 1,5 g /100 g. A uzeniny s obsahem soli nižším než 1,8 g/100 g výrobku.



3. TÝDEN

JE TO VE VAŠICH RUKOU

- Vařte z čerstvých, zralých a minimálně průmyslově upravených potravin, solte velmi šetrně a nechtejте vyniknout chuti potravin.
- Pravidelné kouření snižuje citlivost chuťových pohárků – kuřáci soli více.
- Nebojte se tuku, je nositelem chuti. Používejte jen kvalitní tuky. Řepkový olej na tepelnou úpravu, olivový do salátů. Přidávejte do pokrmů ořechy a semínka.
- Potraviny na počátku vaření zkuste orestovat na oleji. Získají tak intenzivnější (mírně karamelizovanou) chuť a není třeba je tolik solit.
- Provoňte si život - cílem není mít jídlo bez chuti, ale přesně naopak. Používejte česnek, zázvor, majoránku, citrón, chilli a hlavně čerstvé bylinky. Nekupujte koření směsí, které obsahují sůl.
- Objevte pátou chuť - umami. Je v sušených rajčatech, houbových droždí, mořských řasách či zeleném hrášku. Tyto potraviny chuť pokrmu zvýrazní.
- Dobře připravená příloha se solit nemusí (brambory s bylinkovým máslem, jasmínová rýže provoněná hřebíčkem a cibulí...).
- U konzervovaných produktů (např. fazolí) slijte nálev a propáchněte je před použitím. Obsah soli tak snižíte téměř o polovinu.
- Nebojte se při vaření používat méně soli. Vaše chuťové pohárky vůbec nerozoznají, pokud přidáte soli o 1/4 méně. Zato vaše srdce zajásá.

