



Slaná strava je však pre človeka chutnejšia a len čo začne niekto soliť, veľmi ťažko sa vracia k neslaným jedlám.

//

Soľ, teda chlór a sodík, sú biogénne prvky, pre organizmus nesmierne dôležité. V bežnej strave, v pitnej vode, minerálnych vodách je však týchto prvkov nielen dostatok, ale aj nadbytočné množstvo. Teoreticky by teda človek vôbec nepotreboval soliť. Naša civilizácia si na používanie soli v podobe bieleho prášku zvykla. Ešte aj dnes však existujú komunity, ktoré soľ nepoznajú, nepoužívajú ju a nepotrebujú. Slaná strava je pre človeka chutnejšia a len čo začne niekto soliť, veľmi ťažko sa vracia k neslaným jedlám.

Podľa odborníčky je však rozdiel v tom, či solíme veľa, alebo málo. V malom množstve nám soľ neuškodí. Naša spoločnosť si však zvykla na konzumáciu veľmi veľkej dávky soli. Maximálna dávka, ktorú môžeme denne skonzumovať je päť gramov, množstvo, ktoré zodpovedá obsahu čajovej lyžičky. Nepotrebujeme ju, ale je to ešte primerané množstvo. Pripomenula však, že do tohto objemu patrí aj soľ, ktorou si jedlá nielen prisálame, ale aj soľ, ktorú obsahujú potraviny, ktoré konzumujeme. Najvyšší podiel soli získava náš organizmus z priemyselne spracovaných potravín, z údenín, syrov, konzerv a podobne, do ktorých sa soľ pridáva nie z chuťových, ale konzervačných dôvodov. Soľ je konzervačným prípravkom a do výrobkov sa dodáva kvôli

predĺženiu ich trvanlivosti.



Solíme viac, ako by sme mali

Rozbory denne spotrebovanej stravy ukazujú, že bežný konzument skonzumuje každý deň v priemere 15 až 20 gramov soli, čo sú tri až štyri čajové lyžičky soli. Konzumenti by mali v strave uprednostniť čerstvé potraviny alebo doma pripravované jedlá a nie vysoko presáľané priemyselné výrobky.

Ako pri varení správne soliť?

S kúpou nového vrečka soli vždy ju ochutnajte, aby ste vedeli posúdiť, na koľko je výrazná. Opatrnosti však nikdy nie je dosť a preto postupujte nasledovne: vyberte si, či budete soliť alebo dochucovať vegetou, nikdy nepoužívajte oba spôsoby naraz, nakoľko dochucovadlo už soľ obsahuje.

Zásadne sol'te na viackrát, ak podľa receptu máte pridať lyžičku soli, najskôr pridajte polovicu, zamiešajte, ochutnajte a potom prípadne dosol'te.

Pri varení nikdy nepoužívajte soľničku, rôzne soľničky majú rôzne veľké dierky a množstvo pridanej soli sa veľmi ťažko odhaduje, to isté do veľkej miery platí aj o lyžičke spoliehajte sa na vlastné prsty, vezmite soľ medzi prsty a pridávajte po štipkách.

Používajte bylinky tie jedlu dodajú skvelú chuť a arómu aj bez výrazného solenia. Ak si bylinky v jedle neželáte, stačí ich dať do uzatvárateľného vajíčka, aké používate na lúhovanie sypaného čaju. Nechajte v pokrme vyvariť a potom jednoducho vyberte.

Trpia obličky, stúpa tlak

Sodík je jeden z hlavných prvkov, ktorý udržiava stálosť vnútorného prostredia a na jeho koncentráciu v telovej tekutine je organizmus veľmi citlivý. Nadmerným solením, najmä pri nedostatočnom pitnom režime, neprimerane zaťažujeme obličky, ktoré sa podstatnou mierou podieľajú na zabezpečovaní stability telovej tekutiny, vysvetlila odborníčka s tým, že obličky musia vylučovať soľ, ale pri nedostatku vody ju zároveň zadržujú v organizme. Soľ predstavuje závažný rizikový faktor hypertenzie. Populácie, ktoré majú vysokú spotrebu soli, majú aj vysoký výskyt hypertenzie. Pacientovi s hypertenziou sa ako prvá vec radí znížiť príjem sodíka a zvýšiť príjem draslíka, ktorý zasa pôsobí v prevencii hypertenzie opačne.

Chuť človeka na slané je podľa nej vypestovaný návyk. Ak by človeku nikto od narodenia neponúkol nič posolené, soľ by mu v živote nijako nechýbala. Solenie je zvyk, rovnako aj obsah soli, ktorý v potrave vyžadujeme. Pre jedného môže byť jedlo presolené, pre iného málo slané. So znížením obsahu soli v strave je najlepšie začať v detskom veku. Základnú chybu robia rodičia, keď dieťa od útleho veku navykajú na konzumáciu slaných potravín. Ak si dieťa na slanú chuť zvykne, stále ju vyžaduje a tento návyk sa potom ťažko mení. Zároveň odporučila vyhýbať sa konzervám, údeninám, slaným orieškom, chipsom a iným slaným potravinám, rovnako ako soleniu dojčenských jedál.

Existujú soli so zníženým obsahom sodíka, ktorý je čiastočne nahradený draslíkom, ktoré sú vhodné pre ľudí ohrozených vysokým krvným tlakom, ale aj pre bežných zdravých ľudí.

ODPORÚČAME:

[Vo Veľkej Británii sa teraz pije káva s maslom! Dali by ste si?](#)

[Kvôli horúčavám vypotíme každý den veľa potu Ako sa brániť proti škvrnám a zápachu?](#)

[Negatívne účinky fastfoodu Takto ich znížite!](#)

[Viete že výfukové splodiny automobilov nás potichu všetkých zabíjajú?](#)

tags: chut na slane je len zvyk sol nepotrebujeme

.

//

.