

## 11.2 Výživové okénko - sůl

O škodlivosti nadměrného příjmu cukru slýcháme z mnoha stran, ale na sůl se často zapomíná. Přitom rizika vysokého příjmu soli nejsou menší. Nadbytek soli vede ke zvýšené zátěži ledvin, zvyšuje vylučování vápníku močí a tím k jeho ztrátám, a také zvyšuje krevní tlak. Vyšší příjem soli také nepřímo přispívá ke vzniku obezity, protože slané jídlo zvyšuje chuť k jídlu. Po snědení slaných pokrmů zpravidla následuje chuť na sladké, často na sladké nápoje (typickým příkladem je fast food – k hamburgeru a hranolkům si lidé dávají colu).

**Nejvíce soli se skrývá v průmyslově zpracovaných potravinách**, mnohem menší množství zbývá na dosolování hotových pokrmů nebo vaření. Vyšší obsah soli najdeme v uzeninách, některých sýrech (např. niva, tavené sýry), pečivu (zvláště v pečivu se solí na povrchu), chlebu, slaných pochutinách (chipsy, slané tyčinky), solených rybách, instantních výrobcích, kořenících směsích, konzervách a hotových pokrmech určených k ohřevu. Sůl se nachází dokonce i tam, kde bychom ji nečekali – v dětských výrobcích nebo sladkých potravinách jako sušenky, koláče, sníadaňové cereálie, kukuřičné lupínky a instantní kaše. Sůl ve sladkých výrobcích totiž podporuje vnímání sladké chuti.

Například kukuřičné lupínky mohou obsahovat 2–2,5 gramu soli na 100 gramů, zatímco některé párky mají jen 2 gramy soli. Dokonce jsou i sušenky, které v sobě mají více soli než solené arašídy, což znamená 1,4 gramu soli na 100 gramů.

### Jak vybírat potraviny

Každý výrobek má na obale uvedeno, kolik soli obsahuje. Porovnáním různých značek stejného výrobku (např. šunky) můžete zjistit, která je z hlediska obsahu soli vhodnější. **Pamatujte, že doporučená denní dávka soli je 5–6 gramů.** Důležité je nejen to, kolik soli výrobek obsahuje, ale také kolik ho nakonec sníte. Platí pravidlo: Čím méně soli, tím lépe.

### Tipy, jak snížit příjem soli:

- Místo solených ořechů dejte nesolené – úspora 0,4 g soli na 30 g.
- Místo slaných tyčinek zvolte žitné tyčky – úspora 2,5 g soli na 50 g.
- Housku se salámem nahraďte mozzarellou – úspora 1,5 g soli.
- Místo solených chipsů zkuste zeleninové chipsy – úspora 0,8 g soli.
- Popcorn nahraďte praženou cizrnou – ušetříte 2,4 g soli.
- Místo chleba s párkem si dejte cottage – úspora 2,5 g soli.
- Klobásu nahraďte steakem – úspora více než 4 g soli.
- Nivu vyměňte za mozzarellu – úspora 1,3 g soli.
- Místo cornflakes si dejte ovesné vločky – úspora 1 g soli.
- Paštiku nahraďte hummusem – úspora 1 g soli.

### Jak omezit příjem soli?

#### Místo soli používejte:

- Bylinky: bazalka, medvědí česnek, libeček, oregano, petrželka, pažitka, šalotka, kopr apod.

- Zeleninu: cibule, česnek, křen, mrkev, petržel, celer, rajčata, papriky
- Sušenou zeleninu bez přídavku soli
- Sušené houby, které mohou být součástí domácího polévkového koření
- Bílý jogurt, kysanou smetanu nebo acidofilní mléko
- Citrónovou nebo grapefruitovou šťávu
- Jablečný ocet
- Kořenící směsi bez soli

Značné množství soli získáváme z polévek. Vytvořte si vlastní polévkovou kořenící směs z bylinek (bazalka, libeček, oregano, petrželka) a sušených hub. Stačí je rozdrtit mezi dlaněmi a přidat nadrcené sušené houby.