22 listopada 2022

Czy wiesz….jak ograniczyć sól w diecie?

Sól to niegdyś towar deficytowy i bardzo drogi, zwany nawet białym złotem. Teraz króluje na naszych stołach i jest podstawową przyprawą poprawiającą smak wielu potraw prawie w każdym gospodarstwie domowym. Służy jako konserwant, który wpływa na przedłużenie daty ważności danego produktu spożywczego. Sól dostarcza nam przede wszystkim dwóch ważnych pierwiastków: sodu oraz chloru. Oba te pierwiastki są głównymi jonami w płynach zewnątrzkomórkowych. Ich ścisła regulacja w naszym organizmie wpływa na bardzo ważną funkcję w przekazywaniu impulsów nerwowych, skurczu mięśni, prawidłowego funkcjonowania serca, wchłanianiu składników pokarmowych oraz w zachowaniu prawidłowej równowagi osmotycznej płynów zewnątrzkomórkowych. Odpowiednie stężenie sodu oraz chloru pozwala zachować równowagę kwasowo-zasadową, prawidłowe ciśnienie krwi oraz aktywację niektórych enzymów, jak alfa-amylaza. Dodatkowo chlorki są podstawowym składnikiem soku żołądkowego, dlatego są bardzo istotne w prawidłowym trawieniu oraz wchłanianiu wielu składników pokarmowych. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę, że dziennie spożywamy zbyt duże ilości soli, co może przyczyniać się do poważnych kłopotów zdrowotnych. Długotrwale zwiększona ilość sodu w surowicy może przyczyniać się do nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, czy zaburzeń rytmu serca. Dodatkowo nadmiar soli w diecie może powodować nadmierne wydalanie z moczem wapnia, co może doprowadzić do resorpcji kości. Zaobserwowano jeszcze zwiększone ryzyko udaru mózgu, czy wystąpienia nowotworu żołądka.

Mała oraz nadmierna ilość soli w diecie będzie nam szkodzić. Jak to zwykle w życiu bywa – **najważniejszy jest umiar!** Zalecana przez większość organizacji zdrowotnych dawka to około 5 g soli dziennie. Jest to mała łyżeczka! Pamiętajmy, że ta ilość obejmuje zarówno sól kuchenną, którą dodajemy do potraw, jak również sól ukrytą w serach żółtych, topionych, pleśniowych, typu fromage, ziarnistych twarogach, wędlinach (suche kiełbasy, kabanosy), pieczywie, wędzonych rybach, konserwach, kiszonkach, słonych przekąskach (chipsy, krakersy, paluszki, precelki, solone prażone orzeszki), fast-foodach, gotowych daniach, sosach, kostkach rosołowych.

1. Należy sprawdzać zawartość soli w każdej potrawie - zarówno w żywności surowej jak i przetworzonej. Nie jest prawdą, że znajduje się ona tylko w słonych potrawach. Pieczywo, ketchup, sos do spaghetti, zupy, soki pomidorowe – w każdym z tych produktów ukryta jest sól.
2. Spisuj sobie ilość soli przyjętą podczas każdego posiłku.
3. Przeanalizuj swoją dotychczasową dietę, produkty bogate w sól zastąp innymi zdrowszymi, ale równie przez ciebie lubianymi.
4. Spróbuj substytutów soli kuchennej. Niektórzy ich nie lubią, bo twierdzą, że mają metaliczny posmak, ale sprawdź może w twoim przypadku będzie inaczej. Najpopularniejszy jest

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

chlorek potasu.

5. Używaj ziół i przypraw – często kogą one świetnie zstąpić sól, czyniąc potrawę jeszcze smaczniejszą. Pamiętaj jednak by mieszanki przypraw nie zawierały soli.
6. Smak potraw pozbawionych soli podniesiesz zapiekanym czosnkiem.
7. Szukaj w sklepach produktów ubogich w sól, testuj różne firmy.
8. Zastąp, gdy tylko to możliwe słone produkty słodkimi, lepiej zjeść produkt na miodzie lub brązowym cukrze niż bogaty w sól.
9. Jedz więcej owoców, dodawaj je także do mięs i sałatek – są ubogie w sól a jednocześnie doskonale podnoszą smak i wygląd potraw.
10. Przygotuj sól ziołową - wystarczy zmielić grubą sól kamienną w młynku i dodać ulubione zioła, jak np.: lubczyk, majeranek, rozmaryn, oregano, bazylię, cząber, estragon, lawendę; taka sól będzie świetnie nadawać się do przygotowania i doprawienia sosów, np. do sałatek.
11. Wykorzystuj sól o obniżonej zawartości sodu, np. SALVITA z dodatkiem potasu, pozwala zachować smak potraw i trwałość produktów spożywczych
12. Pamiętaj, że bardzo małą ilość soli znajdziemy w typowych śniadaniowych produktach, jak płatki: owsiane, gryczane, jaglane, kasze: jaglana, gryczana, ryż, komosa ryżowa, sery twarogowe lub homogenizowane.
13. Bądź cierpliwy, po kilku miesiącach przyzwyczaisz się do nowego smaku potraw i każda zawierająca większą ilość soli będzie niesmaczna (za słona).

Czytaj więcej:

1. Zdrojewicz Z., Wasiuk S., Wróbel M.: Rola soli w organizmie człowieka oraz fenomen sodowrażliwości i sodooporności. Medycyna Rodzinna 2016; 19(2): 75-78.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT