



SÓL KUCHENNA

SÓL KUCHENNA

Sól nie stanowi osobnej grupy produktów spożywczych, jest jednak najpopularniejszą przyprawą i środkiem konserwującym w gospodarstwie domowym.

Nadmierne spożywanie soli kuchennej jest wysoce niewskazane, ponieważ ułatwia zatrzymywanie wody w organizmie, sprzyja powstawaniu nadciśnienia tętniczego oraz może zwiększać ryzyko wystąpienia raka żółtądk. Badania wykazały, że człowiek może żyć w pełnym zdrowiu, spożywając jedynie sól zawartą w produktach naturalnych, bez potrzeby dosalania potraw. Organizm człowieka może się sam bronić przed niedoborami zawartego w soli sodu poprzez ograniczenie jego wydalania przez nerki. Jedynie przy silnym poceniu się, np. w warunkach pracy w wysokich temperaturach, może następować znaczna utrata sodu, którą należy uzupełniać poprzez podawanie do picia lekko osolonych napojów.

Ograniczanie spożycia soli służy naszemu zdrowiu. Przyzwyczajenie do znacznego solenia potraw można złagodzić poprzez możliwie szerokie stosowanie różnego rodzaju przypraw, jak np. majeranek, bazylija, estragon, imbir, tymianek, rozmaryn.

Dzienne spożycie sodu przez dorosłego człowieka nie powinno przekraczać 2000 mg (WHO, 2003). Stanowi to 5-6 g soli /dobę i równa się jednej płaskiej łyżeczce. Do produktów, które są największymi źródłami soli w naszej diecie należy zaliczyć pieczywo (ze względu na stosunkowo duże spożycie), a także sery podpuszczkowe (żółte), wędliny, koncentraty zup i sosów, konserwy.

MINIMALIZUJ SPOŻYCIE SOLI KUCHENNEJ