

Obsah soli v potravinách

Sol' je hlavným zdrojom sodíka v našej strave. Odporúčaný denný príjem soli u dospelého človeka je **5 g/deň** = jedna čajová lyžička.

1. Sledovať obsah soli na obaloch (etiketách) kupovaných potravín a nápojov. Sledovať obsah soli aj v sladkostiach, v minerálnych vodách.

2. Vysoký obsah je viac ako 1,5 g soli na 100 g v potravinách a viac ako 0,75 g/100 ml v nápojoch. **Nízky je 0,3 g soli alebo menej na 100 g výrobku.**

3. Uprednostňovať čerstvé výrobky (mäso, ryby, ovocie a zeleninu) pred spracovanými. V spracovaných výrobkoch sa nachádza veľké množstvo skrytej soli, ktorá v nich pôsobí ako konzervant. V prípade konzervovaných potravín vyberať tie, ktoré sú bez pridanej soli.

5. Dávať prednosť „neslaným“ potravinám (napr. neslané orechy, neslané tyčinky a pod.).

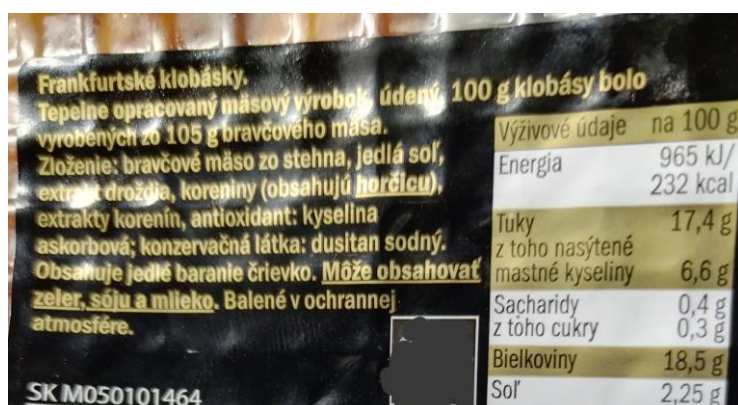
6. Na dochutenie jedla používať rôzne bylinky a koreniny (napr. cesnak, zázvor, čili, rôzne vňate, citrón alebo limetka...).

7. Odstrániť zo stola sol'ničku. Chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.

Tabuľka 1 Príklady, aké je množstvo soli v 100 g

Potraviny	Množstvo soli/100 g	Poznámky
Šunka	1,8–2,00 g	
Párok	2,00 g	
Niva	3,5 g	vhodnejšie sú čerstvé syry– napr. cottage, žervé...),
olivy	6,00 g	
čipsy	1,5 g	
slané tyčinky	8,00 g	

Zníženie príjmu soli denne má za cieľ ochranu tepien a zníženie tlaku krvi.



Súčasne sa odporúča **zvýšiť príjem draslíka**, pretože znižuje riziko mozgových cievnych ochorení. Vysoký obsah draslíka majú: **paradajky, cvikla, melón, kakao, hrozienka, tekvica, banány, marhule, pomarančový džús** a pod