

MILUJEME SLADKÉ I SLANÉ

Právě jsi otevřela časopis, než začneš číst, chtělo by to něco k zakousnutí. Třeba chipsy, ne? Nebo raději Fofolu? ☺ Na sváčku do školy croissant nebo slaný rohlík se šunkou? Možná se ale po přečtení našeho článku rozhodneš všechno změnit a dáš se na „králičí stravu“, tedy mrkev a ovesné vločky. ☺

LŽIČKA SOLI, KOPEC SOLI, HORA SOLI

Naše tělo sůl potřebuje, bez ní by nemohlo fungovat. Sůl je v určitých ohledech nezastupitelná a není možné bez ní žít. Sodík potřebujeme pro správnou svalovou práci, nervovou činnost a kvůli rovnováze tekutin. Naše tělní tekutiny mají obsah soli jako pravěké moře, a proto potřebují jen zlehka doplňovat zvenčí. Podle studií by našemu tělu stačil jen 1 g soli. Mnoho základních potravin totiž přirozeně obsahuje sodík, takže dosolovat můžeme jen opravdu málo.

ZMĚNA CHUTÍ

Používáním soli a slaných výrobků se naše chuť už od malička mění a my potřebujeme vyšší dávku soli, aby nám jídlo chutnalo. Světová zdravotnická organizace doporučila maximální dávku, která neškodí zdraví, 5 g soli na den, což je asi jedna kávová lžička. My ale konzumujeme soli daleko víc. Češi údajně až 14 g. Neuvědomujeme si totiž, že sůl se automaticky přidává do potravin, které si běžně kupujeme, jako jsou

rohlíky, šunka, sýry atd. Například 5 rohlíků sypaných solí stačí pokrýt celou dávku 5 g.

SLOVO MEDIKA

Se solí bychom to opravdu neměli přehánět. Lidské tělo ji potřebuje jenom trošku. Navíc je důležité získávat i jiné minerály. Pokud jíme pestrou stravu, ve které je dostatek zeleniny a ovoce, máme minerálů dostatek. O něco víc můžeme solit v létě, protože se víc potíme, a tím vylučujeme i více soli. Solte ale vždy přiměřeně. Platí pravidlo „čím méně, tím lépe“. Přesolování by se vám jednou mohlo vymstít třeba v podobě vysokého krevního tlaku.

KOSMETICKÁ RADA

Sůl na sebe váže vodu, a když ji konzumuje mnoho, tělo může trpět dehydratací, se kterou se snaží bojovat. Škodlivé látky se neodplavují tak rychle a naše kůže, která má také čistící funkci, se může ucpávat a způsobovat akné. Samozřejmě, že akné

není problém pouze příjmu soli, ale když vypustíte slané pochutiny (chipsy, tyčinky, arašidy, popcorn) rozhodně se vašemu tělu uleví a i na pleti to bude vidět.

NA CO DÁVAT POZOR

„Neměli bychom používat žádné konzervanty a dochucovadla typu sójové omáčky, kečupu, hodně soli může být i v minerálních vodách. Je tedy nutné číst etikety,“ říká MUDr. Marian Šenkeřík, primář dětského oddělení Pardubické krajské nemocnice.* Při studování složení potravin nehladejte pouze slova sůl a sodík, ale též natrium či sodium.

Když jsem psala tento článek a viděla fotky slaných dobrot, opravdu se mi sbíhaly sliny. Ale vydržela jsem. Nakrájela jsem si jablko a hrušku a rychle zavřela soubor ☺.

Majka St

* citace převzata z Radioporadny Českého rozhlasu Pardubice