5 kroków do zmniejszenia ilości soli w diecie

Nadmiar soli może być przyczyną wysokiego ciśnienia krwi (nadciśnienia), co zwiększa ryzyko choroby serca, udaru czy zaburzenia pracy nerek. Warto więc ograniczyć jej spożycie.

Dieta o dużej zawartości soli może prowadzić do wystąpienia osteoporozy, obrzęków i kamieni nerkowych.

Jak ograniczyć sól – pięć kroków

1) Nie dodawaj soli do gotowania. Możesz z niej rezygnować stopniowo, żeby przyzwyczaić się do naturalnego smaku produktów. Smak potraw możesz podnieść, dodając nieco cebuli, czosnku, curry, chili, soku z cytryny, aromatycznych ziół, takich jak bazylia i kolendra oraz przypraw korzennych, jak cynamon czy kminek.

2) Kupuj produkty o obniżonej zawartości soli, sodu i wyroby bez dodatku soli. Na etykietach niektórych produktów widnieje napis „obniżona zawartość soli”, co oznacza, że powinno być jej co najmniej o 25% mniej niż standardowo. Nie jest to jednak gwarancją, że ilość soli jest rzeczywiście niska. Należy sprawdzić zawartość sodu i na tej podstawie obliczyć, ile soli znajduje się w danym produkcie.

3) Używaj surowych lub mrożonych warzyw. Jeśli kupujesz warzywa i fasole konserwowe, wybieraj takie, które nie zawierają dodatku soli. Jeśli nie możesz ich dostać, kup zwykłe warzywa w puszce, ale przed użyciem odcedź je, a następnie dobrze przepłucz wodą.

4) Staraj się unikać mocno solonych produktów, takich jak anchois i kostki rosołowe a także słonych przekąsek, dań gotowych i innych podobnych produktów niewymagających

gotowania.

5) Przy stole nie używaj soli. Jeżeli to konieczne, zastosuj zamiennik, ale o wiele lepiej jest stopniowo przyzwyczajać kubki smakowe do mniej słonych potraw.

Lista produktów o dużej zawartości soli

Anchois
Chipsy
Precle i inne słone przekąski
Solone orzeszki
Warzywa marynowane
Produkty do smarowania na bazie drożdży (Marmite, Bovril)
Salami
Bekon
Wołowina peklowana w puszkach
Sery
Zupy w puszkach
Kostki rosołowe

Sód czy sól

Sól to chlorek sodu. To właśnie sód powoduje wysokie ciśnienie krwi i inne problemy związane z gospodarką wodną organizmu. Rekomendowana dzienna dawka sodu dla dorosłych wynosi 2,4 g, co odpowiada 6 g soli, czyli około jednej płaskiej łyżeczki.

Gdyby cała ilość sodu pochodziła z soli, którą dodajemy do potraw, łatwo byłoby ograniczyć ją do jednej łyżeczki dziennie. Jednak ponieważ większość sodu jest „ukryta” w kupowanych przez nas produktach, nie ma możliwości określenia, ile go spożywamy. Większość pokarmów zawiera sól. Jeżeli jesz wiele potraw zawierających dużo soli, łatwo przekroczyć dzienny limit. Dlatego warto jest unikać używania jej podczas

gotowania i przy stole, a także jak najczęściej kupować produkty o obniżonej zawartości soli/sodu.

Na opakowaniach produktów nie zawsze znajduje się informacja o soli. Zamiast tego często podaje się zawartość sodu. Ponieważ 1 g sodu to 2,5 g soli, należy pomnożyć ilość sodu przez 2,5, aby obliczyć, ile soli zawiera dany wyrób. Przykładowo, jeżeli w porcji lub 100 g produktu jest 1,2 g sodu, oznacza to, że dostarcza on 3 g soli.

Fot. Adobe Stock