

POŻEGNANIE Z SOLĄ

Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła dzienne dopuszczalne spożycie soli na 5 g – to tyle co mała łyżeczka. Niejeden z nas oburzy się na ten pomysł, ale zanim dopuścimy do głosu emocje warto poznać trochę faktów na temat tego, jak wpływa nadmiar soli w pożywieniu na nasz organizm.

Nadużywanie soli najczęściej prowadzi do nadciśnienia tętniczego, które zwiększa niebezpieczeństwo wystąpienia udaru mózgu i zawału serca. Zaburza przemianę materii, pobudzając komórki do wydzielania cytokin prozapalnych. Są to białka inicjujące w organizmie przewlekły stan zapalny, który w końcu może prowadzić do poważniejszych problemów, zwłaszcza po latach.

Nadmiar soli w diecie to także krótka droga do otyłości. Sól ma bowiem wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej – sprzyja jej powstawaniu i utrzymywaniu się, a ponadto zatrzymuje wodę w organizmie. U osób przyzwyczajonych do słonego smaku dodatkowo zwiększa apetyt. Co ważne, wszystkie te procesy są bardziej nasilone u słono jadających dzieci oraz młodzieży niż u dorosłych. Już 1 g soli więcej w codziennym jadłospisie skutkuje wzrostem ryzyka nadwagi i otyłości o 28 % u dzieci i o 26 % u dorosłych. A otyłość zwiększa z kolei prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca, cukrzycy i niektórych nowotworów.

Pamiętajmy, że sól to nie tylko ta w solniczce na stole. W rzeczywistości jest ukryta w większości produktów : wędlinach, serze, wędzonych rybach, konserwach, a nawet pieczywie – zwłaszcza w białych bułkach. Zwróćmy uwagę, że często jest, iż zanim spróbujemy jakąś potrawę już ją dosalamy. Dlaczego? Bo przyzwyczailiśmy się do tego w dzieciństwie. Warto jednak podjąć wysiłek i zmienić swoje nawyki żywieniowe. Specjaliści twierdzą, że możemy przyzwyczajenie do słonego smaku zmienić w ciągu miesiąca. Nie jest to niczym niezwykłym ani niemożliwym – często przecież zdarzają się sytuacje, kiedy udaje się nam przywyknąć do nowych pokarmów (np. gdy poznajemy obcą kuchnię). Jednak we wprowadzaniu zmian najistotniejsze jest to, by robić to stopniowo, dopiero wtedy będą skuteczne. Na co zwrócić uwagę?

Sól można ograniczyć , jedząc mniej przetworzonej żywności (chlorek sodu- z niego składa się sól - jest tania i popularną substancją konserwującą). Na przykład wybierajmy groszek mrożony, a nie z puszki, twarożek zamiast żółtego sera, świeże pomidory zamiast keczupu. Ograniczmy jedzenie wędzonych wędlin i ryb. Jeden ze sposobów na to, by nie przesalać, to czytanie etykiet produktu. Dotyczy to również samej soli, gdyż mamy na rynku jej różne rodzaje- jeśli mamy wybór używajmy raczej soli o małej zawartości sodu, w której zastąpiono go potasem i magnezem.

Przyrządzając posiłki, spróbujmy doprawiać je warzywami np. cebulą, pietruszką, papryką, chrzanem. Do naszej dyspozycji mamy wiele ziół : lubczyk, majeranek, bazylia, szalwia, tymianek, rozmaryn, estragon, oregano czy cząber. Koniecznie wyeliminujmy z diety przyprawy w postaci uniwersalnych mieszanek warzywnych, ponieważ składają się one przede wszystkim z soli. Podobnie niewskazane są kostki rosółowe. Warto też zastosować prostą sztuczkę : dosypujmy sól dopiero pod koniec gotowania (do ziemniaków, kaszy, makaronu, zupy itp.) .Wtedy potrawa nią tak bardzo nie „nasiąknie”. Używajmy solniczki o małych otworach lub po prostu schowajmy ją w szafce , byśmy podczas posiłku nie mieli jej pod ręką i rzadziej po nią sięgali.

Niezwykle istotną sprawą jest to, by nie uczyć dzieci nawyku przesalania. W myśl zasady „czym skorupka za młodu przesiąknie....”