

# Sůl

Sůl! Říká se jí bílé zlato. Existuje tisíce způsobů, jak ji lidstvo využívá, jak člověku pomáhá a kdy naopak škodí.

Proč je pro člověka „sůl nad zlato“?

Pomáhá **při tvorbě žaludečních šťáv**  
**pro správnou funkci svalů**  
**při přenosu nervového vzruchu**  
**při udržování vody v těle**

Co naopak způsobuje nadměrný příjem soli? Je to vysoký krevní tlak, srdeční onemocnění, také cévní mozkové příhody, ledvinové kameny, osteoporóza, astma a obezita.

Vysoký příjem kuchyňské soli je v současné době hodnocen jako největší rizikový faktor ve stravě obyvatel. Reálná spotřeba soli v ČR je alarmující. Každý Čech sní za rok 6 kg soli. Překročí tak 3 x doporučenou denní dávku soli 5 g. U dětí byl zjištěn příjem soli o 400 až 600 % vyšší než je doporučený.

Nejvíce soli přijímáme prostřednictvím potravinářských výrobků, jako jsou např. salámy, uzenina, sýry, bramborové chipsy, slané oříšky a tyčinky, sójové omáčky nebo různé hotové omáčky na těstoviny. Velmi překvapivou skupinou potravin s vysokým obsahem soli je pečivo a pekárenské výrobky, přitom patří k základním potravinám. Při vyšší konzumaci těchto výrobků vyčerpáme podstatnou část doporučeného množství soli na den (obsah soli v pekařských výrobcích se pohybuje v rozmezí od 0,7 – 1,83 g/100g).

Zde je důležité, uvědomit si kolik soli obsahují potraviny přinesené z obchodu a jaké množství soli tedy můžeme použít při vaření a přípravě pokrmů.

Jako ukázkou jak správně bychom měli solit pro Vás připravila naše školní jídelna ve čtvrtek 25.2.2016 fazolovou polévku, sekaný máslový řízek v pohankové krustě, bramborovou kaši s dýní, ledový salát nebo mrkvový salát s meruňkami. Bylo použito skutečně jen doporučené množství soli (Státním zdravotním ústavem).

**Nenechte se zaskočit malou slaností, je to další krůček ke zdraví!**