

Slanik na stolu, simbol tradicionalno uslužnog srpskog domaćina. Zasoliti se, sinonim za gurmanluk, uživanje u dobrom zalogaju. A da li je to i dobar zalogaj?



SZO preporučuje:

Dnevni unos kuhinjske soli zdrave odrasle osobe treba da bude do 5g ili 2,5g na svakih 1000 kilokalorija energetskog unosa. Naš prosečan kalorijski unos ne bi trebao da bude veći od 2000 do 3000cKal.

Ishrana sa malo natrijuma (Na) koja sadrži manje od 2g dnevno je prava preporuka lekara jer za normalno funkcionisanje organizma dovoljno je uneti svega 0,5g soli dnevno.

So do 5 g dnevno

Kuhinjska so je neophodna za odvijanje normalnih procesa u našem telu, ali organizmu je potrebno samo 1 - 2 grama dnevno, što je znatno manje od 15 - 20 grama na dan koliko otprilike unosi prosečan građanin sa ovih prostora.

Smanjenje unosa soli na najviše 5-6 g dnevno moguće je postići pravilnim izborom namirnica, čitanjem deklaracija na namirnicama i izbegavanjem dosoljavanja hrane kod pripreme i konzumiranja.

Manji unos natrijuma smanjuje krvni pritisak, redukuje rizik od umiranja usled šloga, omogućava reverziju uvećanog srca, smanjuje rizik od pojave kamena u bubregu, smanjuje rizik od pojave osteoporoze, prava je prevencija od nakupljanja tečnosti u donjem delu nogu i stomaku, potpomaže eliminaciju celulita.

Čak i bebe unose previše soli!

70% dojenčadi u starosti do 8 meseci konzumira previše soli jer se hrane slanom i prerađenom gotovom hranom. Mnoga dojenčad se hrane kravljim mlekom koje je slanije od majčinog mleka ili dečijih formula, usprkos stalnim upozorenjima da se kravlje mleko ne sme davati deci dok ne navrše barem godinu dana.

U časopisu European Journal of Clinical Nutrition objavljeni su rezultati istraživanja prema kojem deca počinju da jedu čvrstu hranu oko 3-4 meseca života, pri čemu je unos soli gotovo

dva puta veći od dozvoljenih količina (400 mg natrijuma na dan). Najčešće kao osnovno piće u toj dobi konzumiraju kravlje mleko koje sadrži 55 mg soli na 100ml, u odnosu na majčino (15 mg soli na 100ml) ili na formulu (15-30 mg soli na 100 ml).

Gde se krije opasnost

Naresci i prerađeno meso sadrže velike količine natrijuma. Kriška mortadele ili pet kriški salame sadrže od 310 do 480 miligrama natrijuma. Viršle i kobasice sadrže 520-680 miligrama Na u 50 grama. Smrznuti pomfrit, mala porcija (85 grama) popularnih proizvoda od krompira sadrži 390 do 540 miligrama natrijuma. Preporučljivije je konzumirati pečeni krompir, po mogućnosti bez dodatnih masti i soli. Kremasti prelive za salatu novi izvor opasnosti. Ako salati dodate dve kašike gotovog kremastog prelive, u organizam ćete uneti oko 120 dodatnih kalorija, 12 grama masti, 2,5 grama zasićenih masnih kiselina i 380 miligrama natrijuma.

Namirnice koje treba izbegavati:

Testenine — biskviti, mešavine za brzu pripremu (palačinki, mafina, kukuruznog hleba), instant topive žitarice.

Krekeri i poslastice — Slani krekeri i slično (čips, perece, kokice), običan puter od kikirikija, gotovi umaci, soljene semenke, soljeno orašasro voće.

Testenina, pirinač i krompir — Miks za makarone sa sirom; pirinač, knedle ili miksevi za špagete; konzervisane špagete; zamrznute lasanje; instant krompir; sezonski miksevi sa krompirom.

Pasulj i mahunarke — Pasulj i mahunarke pripremljeni sa šunkom, kobasicama, usoljenom svinjetinom ili svinjskom masti, svi konzervisani pasulji.

Meso i proteini — Usoljeno, dimljeno, konzervisano, začinjeno meso i suhomesnati proizvodi, živina i riba, slanina, šunka, kobasice, gotova mesa, hot dog, pečeno zamrznuto meso, riba ili živina, gotova zamrznuta jela.

Voće i povrće — Konzervisano povrće i sokovi od povrća, običan sok i sos od paradajza, masline, kiseli krastavci, kiseli kupus, povrće zamrznuto sa puterom ili sosom, glazirano povrće, voće sušeno natrijum sulfatom.

Mlečni proizvodi — Kajmak, holandski obrađeno čokoladno mleko, prevreli sirevi, švapski sir.

Masti i ulja — Gotovi prelive za salate, slanina, usoljena svinjetina, loj, slani puter ili margarin.

Supe — Obične gotove supe i supe u konzervama, paprikaši, bujoni; supe iz kesica i zamrznute supe.

Dezerti — Gotovo pecivo

Pića — gazirana pića sa dodatkom natrijuma ili soli, običan sok od paradaza; za alkoholna pića se raspitajte.

Začini — Stona so, kamena so, kocke bujona, mesni ekstrakti, prelive, vorčester sos, tartar sos, kečap i čili sos, šeri i vino za kvanje, luk u prahu, senf, beli luk u prahu, soja sos, tamari, začinska mešavina za meso, sok za biftek i roštilj, soljeni začini, monosodijum glutamat (MSG),

holandski procesovan kakao.

Za šta se odlučiti?!

Sveže namirnice, sveže neprerađeno meso, riba, povrće i voće uglavnom sadrže malu količinu natrijuma. Prirodan sadržaj natrijum-hlorida u namirnicama u ukupnom dnevnom unosu učestvuje sa oko 10-15% odnosno iznosi oko 1 gram i predstavlja količinu koja je dovoljna da obezbedi fiziološke potrebe.

Šta zapravo ovo znači? Upravo to da iako u kući, a posebno ne na stolu, nemate so nećete imati nikakvu potrebu za njom. Hleb i prerađene namirnice je sadrže u više nego dovoljnoj količini. Zato nemojte soliti, a posebno ne dosoljavati ponuđenu hranu

Institut za javno zdravlje Vojvodine u toku petogodišnjeg perioda pratio je i objavio rezultate kontrole sadržaja kuhinjske soli u blizu 2000 uzoraka namirnica namenjenih javnoj potrošnji

Prosečan sadržaj soli u 100 grama nekih namirnica bio je:

Hleb, kifla, đevrek 1,28g (0,88g-1,94g)

Suhomesnati proizvodi 2,41g (1,60-3,16g)

Riba u konzervi 1,51g (0,43-2,57g)

Konzervisano povrće 1,53g (0,87g-2,46g)

Sendviči 2,10g (1,23g-2,78g)

Termički obrađeno meso u prodavnicama „brze hrane“ 2,02g (0,32-3,64g)

Pekarski proizvodi (burek-pita, kroasan, slane pite) 1,62g (0,18g-2,90g)

Pica - parče 1,84g (0,68-3,06g)

Porcije gotovih jela iz restorana 1,44g (0,58-3,86g)

„Grickalice“/slani kikiriki, kokice, čips i dr. 2,30g (0,63-3,80g)

Pitanje doktoru:

Da li Kalijumolva so može biti zamena za natrijumovu so?

Kalijumova so se može koristiti u ishrani samo onda kada postoji smanjena koncentracija kalijuma u krvi iz bilo kojih razloga (lekovi, srčane, bubrežne, stomadne i druge bolesti). Ako su prisutne i bubrežne bolesti onda se ona može koristiti samo kod onih koje idu sa niskim kalijumom u krvi. Kalijumova so se uvodi u ishrani kada je neophodno izbegavati natrijum u ishrani iz bilo kojih razloga, povišen krvni pritisak, otoci itd. pažljivo i ne bez saveta lekara.

Koliko je morska so zdravija?

Neretko se smatra da je morska so zdravija od obične kuhinjske soli. Međutim obe vrste imaju natrijum i hlor u istoj razmeri pa je i efekat na zdravlje identičan. Prevelika doza natrijuma u njima povisuje krvni pritisak i pravi kardiovaskularne probleme. Što se tiče ostalih minerala u soli, morska so ih sadrži u tako malim količinama da su dovoljni samo da joj promene ukus, a

nikako da zadovolje potrebnu dnevnu količinu. Kuhinjska so obično sadrži dodatak joda kako bi se sprečio njegov nedostatak u ishrani.