



ŠTO TREBAMO ZNATI O SOLI?

Sol je mineral nužan za pravilno funkcioniranje organizma i ima važnu ulogu u mnogim procesima u organizmu. Pomaže u regulaciji količine vode u organizmu, održavanju krvnog tlaka, pravilnom radu živčanog sustava, građi kostiju, radu mišića i drugo. Organizam ne može sam stvarati sol već ju treba unijeti hranom i pićem.

Svjetska zdravstvena organizacija preporuča unos do 5 g soli dnevno za odraslu osobu. To odgovara 1 čajnoj žličici.

Količina soli u namirnici = količina natrija (g) x 2,5

1 gram soli = 400 mg natrija



Kako manjak soli u organizmu može dovesti do teških poremećaja tako i suvišak može izazvati neželjene posljedice. Većina ljudi danas prekomjerno unosi sol u organizam, pa su poznati štetni učinci: visoki krvni tlak kao čimbenik rizika za moždani i srčani udar, karcinom želuca, osteoporoza, bolesti bubrega, itd. Prosječni dnevni unos soli kod nas najmanje dvostruko premašuje preporučeni. Posebno ugrožene skupine su djeca, bubrežni bolesnici, oni s visokim tlakom, s popuštanjem srca.

Istraživanja u visoko razvijenim zemljama pokazuju da od dnevnog unosa soli:

5% se dodaje kod kuhanja,



6% se dosoli za stolom



12% je sastavni dio namirnica (meso, riba, mahunarke, krumpir, mrkva...)



77% sadrži gotova industrijski pripremljena hrana (kruh, peciva, hamburger, pizza, juhe iz vrećice, grickalice, mineralna voda, hrana u restoranu...).



Izbjegavati: pizzu, suhomesnate proizvode, tvrde sireve, slane grickalice, slance, industrijske kekse (slane i slatke), majonezu, mineralnu vodu, juhe iz vrećice, konzerviranu i drugu gotovu hranu s 1,5 g ili više na 100 g.

Umjereno jesti: žitne pahuljice s dodacima, bijeli kruh i peciva, industrijski proizvodi s količinom soli između 0,3 i 1,5 g na 100 g.

Zdrav izbor: industrijski proizvodi s manje od 0,3 g soli na 100 g; integralni kruh, svježi kravlji sir, fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko, mahunarke, žitarice, svježe povrće i voće, svježe i sušeno začinsko bilje, svježe meso, voda.



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

KAKO SMANJITI DNEVNI UNOS SOLI?

Jesti više svježih hrane.



Manje soliti kod kuhanja.



Koristiti začine umjesto soli.



Paziti pri izboru namirnica u trgovinama - čitati sastav proizvoda.



Kod izbora gotove hrane paziti da bude s manje soli (restorani, trgovine, pekare itd.)



SRČANA

...60 godina s Vama...

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

BRINEM O SVOM ZDRAVLJU

SOL U PREHRANI



Ne smatraj prijateljem onoga s kim nisi pojeo mjericu soli.

Martin Luther King



Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju SRČANA
Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo i branitelje

