



PREHRANA Z ZMANJŠANO KOLIČINO KUHINJSKE SOLI

Povprečna količina kuhinjske soli v naši prehrani je 10 - 15 g / dan (oz. 4000 -6000mg natrija) in je večja, kot so potrebe zdravega človeka v zmerni klimi in pri normalnih fizičnih obremenitvah. Tem potrebam zadostimo že z uravnoteženo zdravo prehrano brez dosoljevanja pri njeni pripravi.

Natrij v hrani izhaja iz več virov: lahko je naravno prisoten v živilih ali ga živilom dodamo med predelavo ali pripravo v obliki kuhinjske soli ali dodatkov, ki vsebujejo natrij (vegeta, koncentradi za juhe, omake, nekateri konzervansi). Natrij se v različnih količinah nahaja tudi v vodi in nekaterih zdravilih.

Če pri pripravi jedi dodamo le majhno količino soli in iz jedilnika izključimo jedi, ki vsebujejo zelo veliko soli (slanina, slani krekerji, olive...), bo prehrana vsebovala približno 5-7g soli, kar povsem zadošča potrebam zdravega človeka.

Veliko soli vsebujejo naslednja živila:

- slanina, šunka,
- mesne in ribje konzerve
- salame, klobase, hrenovke,
- konzervirana zelenjava (v slanih nalivih), kisle kumarice,
- kislo zelje, kislj repa,
- olive,
- večina sirov, topljeni sir, skuta,
- krompirjev čips, slane palčke, krekerji, pizze,
- gorčica,
- vegeta in podobne začimbne mešanice,
- koncentradi za juhe in omake, pecilni prašek,
- nekatere industrijsko pripravljene jedi.

Pomembno je, da pri nakupovanju živil preberemo deklaracijo izberemo živila z manjšo količino kuhinjske soli oz. natrijevega klorida.

Hrano lahko okusno pripravimo tudi z malo ali brez dodatka soli, če pri tem upoštevamo nekatere nasvete:

uporabljamo več naravnih, domačih začimb in dišavnic (bazilika, čebula, česen, drobnjak, dobra misel, hren, janež, klinčki, kumina, lovor, luštrek, majaron, melisa, meta, muškat, paprika, peteršilj, poper, rožmarin, šetraj, timijan, vanilija, zelena, žajbelj...);

- nekaterim jedem okus po slanem dosežemo z dodajanjem limoninega soka,
- juho pripravimo z veliko jušne zelenjave (korenasta zelenjava, luštrek), ki jo pred kuhanjem juhe opravimo.
- zelenjavo kuhamo na majhni količini vode, ki jo uporabimo za zalivanje jedi,
- kuhamo v alufoliji,
- kuhamo pod zvišanim pritiskom (predvsem živila, ki zahtevajo dolgotrajno kuhanje),
- živila dušimo v lastnem soku v pokriti posodi,
- pečemo v pečici, v alu-foliji oz. foliji za pečenje, solata pripravimo z zeliščnim kisom.