



Sól

Wielu ludzi mogłoby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze ograniczając spożycie soli.

Wielu ludzi mogłoby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze ograniczając spożycie soli.

Wybieraj i przygotowuj pokarm z mniejszą zawartością soli

Wielu ludzi mogłoby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze ograniczając spożycie soli. Sód, który pochodzi głównie z soli, odgrywa niezbędną rolę w gospodarce wodnej ustroju i w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia krwi. Wiele badań, przeprowadzonych na zróżnicowanej populacji dowiodło, że duże spożycie sodu powoduje wysokie ciśnienie krwi.

Trudno jest jednoznacznie określić, u kogo może wystąpić nadciśnienie tętnicze spowodowane spożywaniem zbyt dużej ilości soli. Spożywanie mniejszej ilości soli i sodu nie jest szkodliwe i może być zalecane zdrowym osobom.

Wedle obecnego stanu wiedzy czynnikiem, który najbardziej podnosi ciśnienie krwi jest sól. Jednakże wiadomo nam również, że duże spożycie soli zwiększa ilość wapnia wydalanego z moczem. Ograniczenie spożycia soli może zatem zmniejszyć utratę wapnia z kości. Strata zbyt dużej ilości wapnia prowadzi do osteoporozy i złamań kości.

Działania które pomogą utrzymać ciśnienie krwi w granicach normy:

- Wybieraj i przygotowuj jedzenie z mniejszą ilością soli.
- Staraj się utrzymywać odpowiednią masę ciała: ciśnienie krwi wzrasta równolegle ze wzrostem wagi i zmniejsza się kiedy nadwaga jest redukowana.
- Zwiększ ilość wysiłku fizycznego: to pomoże obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszy ryzyko innych przewlekłych chorób i zredukuje wagę.
- Jedz owoce i warzywa. Zawierają one mało soli i kalorii. Są także bogate w potas, który pomaga obniżyć ciśnienie.
- Jeśli pijesz alkohol, pij z umiarem. Nadmierne spożywanie alkoholu prowadzi do wzrostu ciśnienia tętniczego.

Sól znajduje się głównie w pokarmach konserwowanych i przetwarzanych

Sól (chlorek sodu) jest głównym źródłem sodu w pokarmach. Świeże pokarmy zawierają tylko niewielką ilość soli. Większość soli, którą spożywasz pochodzi z pokarmów, które zostały

osolone w procesie konserwowania lub podczas gotowania w restauracji lub domu.

Część przepisów wymaga dodania soli, słonego rosółu lub sosu, wiele kuchni opartych jest na bardzo słonych przyprawach, jak np. sossojowy. Jednak nie wszystkie potrawy zawierające sól smakują słono. Są wśród nas ludzie, którzy dosalają uprzednio przygotowane potrawy. Należy jednak pamiętać, że nasze preferencje co do słonych potraw, mogą się zmniejszać, jeśli systematycznie będziemy redukować ilość solidodawanej do potraw.

Czy ograniczenie spożycia soli jest bezpieczne?

- Jedzenie zbyt małej ilości soli nie stanowi zagrożenia dla zdrowych ludzi. Jeśli jednak leczysz się przewlekle z powodu jakiejś choroby, lepiej będzie, gdy spytasz lekarza prowadzącego, czy możesz zmniejszyć spożycie soli.
- Sól kuchenna jest często wzbogacana w jod. Jeśli jest ona Twoim głównym źródłem jodu, już mała jej ilość- około 1/4 łyżeczki zapewni Ci ponad połowę dziennego zapotrzebowania na jod.
- Twój organizm może zmodyfikować utratę soli podczas gdy wykonujesz ciężki wysiłek fizyczny lub gdy jest bardzo ciepło. Jeśli jednak zamierzasz zredukować ilość spożywanej soli a jednocześnie jesteś osobą bardzo aktywną fizycznie, rozsądne byłoby abyś to robił stopniowo.

Sól to sód

- Sól zawiera sód. Sód jest substancją, która zwiększa ciśnienie krwi.
- Najlepszym sposobem ograniczenia ilości sodu jest ograniczenie ilości spożywanej soli, solonych potraw i przypraw.
- Kiedy czytasz na opakowaniu skład kupowanych produktów spożywczych, zwróć uwagę na zawartość sodu. Żywność, która zawiera mało sodu (mniej niż 5% dziennego zapotrzebowania) zawiera mało soli.

Ogranicz spożycie sodu

Większość ludzi je za dużo soli, postaraj się więc ograniczyć spożycie soli. Zdrowe dzieci i dorośli potrzebują zaledwie niewielką ilość soli dla zaspokojenia swojego dziennego zapotrzebowania na sód (mniej niż 1/4 łyżeczki soli dziennie).

Rady na dziś

- Postaraj się w sposób rozsądny ograniczyć codzienne spożycie soli.
- Częściej jedz owoce i warzywa. Zawierają bardzo mało soli, jest ona dodawana dopiero podczas ich konserwowania.
- Czytaj na etykietach skład kupowanych produktów i wybieraj te z mniejszą zawartością sodu.

- Używaj ziół, przypraw i owoców do przyrządzania potraw, zredukuj do połowy ilość słonych mieszanek ziołowych (np. przyprawa do kurczaka, przyprawa do grilla itp.)
- Jeśli jadasz w restauracjach lub barach szybkiej obsługi wybieraj te, które używają mało soli i słonych przypraw.

Sposoby ograniczenia spożycia soli

W sklepie

- Wybieraj świeże, mrożone lub puszkowane warzywa bez dodanej soli, najczęściej zawierają one mało soli.
- Kupuj jak najczęściej świeże lub mrożone; ryby, skorupiaki, drób i mięso. Zawierają one mniej soli niż większość puszkowanych i konserwowanych produktów.
- Czytaj informacje o zawartości umieszczone na produktach aby porównać ilość sodu w różnych artykułach spożywczych. Ilość ta często różni się w zależności od typu i producenta danej potrawy.
- Szukaj oznaczeń - mała zawartość soli.
- Poproś w swoim sklepie, aby zamawiali więcej produktów z ograniczoną ilością sodu.

Gotowanie i jedzenie w domu

- Jeśli solisz gotując lub dosalasz gotowe potrawy, dodawaj małe ilości soli. Naucz się używać ziół i przypraw zamiast soli, w celu poprawienia smaku.
- Nie przesadzaj z takimi dodatkami jak: sos sojowy, ketchup, musztarda, marynaty, oliwki mogą one zawierać bardzo dużo soli.
- Schowaj solniczkę do kredensu.

Jedzenie poza domem

- Wybieraj proste potrawy takie jak grilowane i smażone, pieczone ziemniaki, dodatkowo sałatki z oliwą i sosem winegret. Zmielone, posiekane potrawy zazwyczaj zawierają dużo soli, podobnie zresztą gulasze i makarony z sosem.
- Poproś, aby nie dodawano soli podczas gotowania.

Zasady ogólne

- Jedz często owoce i warzywa.
- Pij wodę w dużych ilościach, zazwyczaj zawiera ona bardzo mało soli. Sprawdzaj na etykietce zawartość sodu.

Źródło: niepal.pl