

W jakich produktach znajduje się najwięcej sodu, a w których najmniej?

- **Sery.** Najmniejsze ilości soli zawierają te twarogowe bądź homogenizowane (od 0,09 g/100 g do 0,12 g/100 g). Środkową pozycję zajmują serki ziarniste oraz serki typu Almette czy Tartare (ok. 1 g/100 g). Na ostatnim miejscu uplasowały się sery żółte oraz topione (od 1,5 g/100 g do 4,7 g/100 g).
- **Wędliny.** Nie jest to reguła, ale im tańsza, bardziej przetworzona wędlina, tym prawdopodobnie będzie miała więcej soli. A jeszcze więcej będą jej miały produkty mięsne, typu pasta kanapkowa z kurczaka czy mielonka ze słoika. Zawartość soli w produktach wędliniarskich waha się od 1,2 g/100 g do aż 4 g/100 g.
- **Ryby.** Wędzone ryby nie należą do produktów wolnych od soli. Jej zawartość może wynieść nawet 3,7 g/100 g produktu. Podobnie jest w przypadku przetworów rybnych- od około 0,6 g soli/100 g do około 2,7 g soli/100 g.
- **Pieczywo.** Tutaj zawartość soli jest bardzo zróżnicowana, tak jak sam asortyment produktów. Zawartość soli w pieczywie wynosi od 0,12 g/100 g do 1,8 g/100 g. Jednak największą jej ilość znajdziemy w pieczywie białym, typu bagietki czy bułki pszenne (od 1,4 do 1,8%). Niską zawartość soli mają natomiast wyroby drożdżowe oraz chleby żytnie.
- **Płatki śniadaniowe.** W grupie produktów śniadaniowych jest tak, jak w przypadku pozostałej żywności. Im bardziej przetworzona, tym większa ilość soli. Zatem niską zawartość soli będą miały płatki owsiane oraz otręby, natomiast wysoką płatki kukurydziane zwykłe jak i smakowe. Ilość soli w tej grupie produktów waha się od 0,05 g/100 g do około 3 g/100 g.
- **Przekąski.** Produkty przekąskowe, takie jak chipsy ziemniaczane zawierają przeciętnie około 2% soli.
- **Fast-food.** Duże jej ilości zawierają również produkty typu fast-food oraz gotowe sosy i dania, a zwłaszcza koncentraty spożywcze.

Zawartość sodu w produktach różni się w zależności od ich pochodzenia bądź użytych surowców oraz od stopnia i rodzaju przetworzenia.

Spożywaj nie więcej niż 5 g (płaska łyżeczka) soli dziennie, co równa się 2000 mg sodu. 5 g obejmuje sól pochodzącą ze wszystkich źródeł: zawartą w produktach rynkowych i sól dodaną do potraw.



Sól kuchenna (składa się aż w 90% z chlorku sodu) lepiej zastąpić ją solą morską albo kamienną (posiadają tylko 30-40% chlorku sodu, reszta to mikro i makro elementy). Należy jednak pamiętać, że sól nie znajduje się tylko tam, gdzie ją dosypujemy.

Produkty świeże	Zawartość		Produkty przetworzone	Zawartość	
	sodu mg/100 g	soli* g/100 g		sodu mg/100 g	soli* g/100 g
pomidor	8	0,02	sos keczup	962	2,41
ogórek	11	0,03	ogórek kwaszony	703	1,76
grozdek zielony	2	0,01	grozdek zielony konserwowy	178	0,45
wieprzowina, szynka surowa	48	0,12	szynka wiejska	1026	2,57
śledź, świeży	89	0,22	śledź marynowany	1090	2,73
dorsz świeży	89	0,22	dorsz wędzony	1170	2,93

W niektórych produktach, ilość soli może być różna w zależności od marki, rodzaju oraz stopnia przetworzenia.

Można ograniczyć zużycie soli porównując jej zawartość, podaną na opakowaniach produktów różnych marek.



POLACY UWIELBIAJĄ SÓL

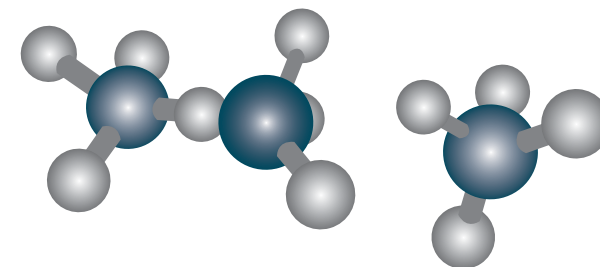
Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przodujemy w spożyciu soli w Europie

Potwierdzają to eksperci Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Spożywamy aż 3 razy więcej soli niż zaleca WHO czyli ok. 15 g na dobę!

Jest to o wiele więcej niż nam potrzeba do życia. Aby organizm funkcjonował prawidłowo wystarczy zaledwie 1 g soli. Nie ma ona wprawdzie żadnych składników odżywczych, ale jest potrzebna dla zachowania równowagi elektrolitowej w organizmie, jest też składnikiem płynów komórkowych i tkankowych. Jest niezbędna do odpowiedniej pracy układu mięśniowego i nerwowego.

Spożywając codziennie tylko 1 płaską łyżeczkę soli kuchennej (czyli 5 g) w ciągu 10 lat zjesz jej ponad 18 kg, a w ciągu całego życia – ponad 100 kg!



KILKA PROSTYCH SPOSOBÓW, KTÓRE POMOGĄ CI OGRANICZYĆ ILOŚĆ SPOŻYWANEJ SOLI

Schowaj solniczkę

Dobrym sposobem na zmniejszenie ilości zużywanej soli jest umieszczenie solniczki w niewidocznym dla domowników miejscu.

Jedząc poza domem, ogranicz spożycie sodu

Pizza, kanapki, hamburgery i hot dogi są głównym źródłem sodu w naszej diecie. Jedząc poza domem, wybieraj dania o niskiej zawartości soli lub rozważ zamówienie mniejszej porcji. Jeśli to możliwe, sprawdź wcześniej menu oferowane przez restaurację i informacje o wartości odżywczej.

Czy wiesz, że nadmiar soli w diecie ma wpływ na powstawanie nadciśnienia, udarów mózgu, zawałów, osteoporozy, nowotworów, cukrzycy typu II-go i otyłości.

Używaj świeżych lub mrożonych produktów

Gotuj, używając świeżych lub mrożonych warzyw (w tym roślin strączkowych) tak często, jak to możliwe. Jeśli podczas gotowania stosujesz warzywa z puszki, optucz je przed użyciem, by pozbyć się nadmiaru dodanej do zalewy soli. Soki warzywne oraz sosy można samodzielnie przyrządzać w domu. Produkty przemysłowe tego typu posiadają dużą ilość soli.

Używaj przypraw

Zamiast solą potrawy przyprawiaj różnego rodzaju suszonymi ziołami i naturalnymi przyprawami, które nadadzą potrawom niepowtarzalnego smaku, a Tobie witalności ze względu na zawarte w nich antyoksydanty. Dla osób odzwyczajających się od smaku słonego dobrym rozwiązaniem jest przyprawianie jedzenia lubczykiem. Unikaj też ketchupu, musztardy, chrzanu i przypraw wieloskładnikowych zawierających glutaminian sodu.

Unikaj dodawania soli do wody podczas gotowania

Zrezygnuj z solenia wody w trakcie gotowania. Jeśli nie możesz się obyć bez dodatku soli podczas gotowania ziemniaków, makaronu lub ryżu, używaj soli niskosodowej.

Wybieraj razowe pieczywo

Jeżeli zjadasz śniadanie w domu, to do przygotowania kanapek nie używaj białego pieczywa, lecz wybierz chleb razowy. Zrezygnuj z bagietek, mają one najwięcej sodu ze wszystkich rodzajów pieczywa.

Czytaj informacje o wartości odżywczej i listę składników

Nie zapomnij o czytaniu etykiet na opakowaniach. Na etykietach sól często pojawia się jako sól (6 g soli odpowiada 2,5 g sodu). W przypadku mrożonek patrz na informacje "wartości odżywcze w jednej porcji".

Zrezygnuj z wędlin kupowanych w sklepach

Rób kanapki z pieczonym lub grillowanym mięsem. Wędliny zaliczane są do żywności zawierającej bardzo dużą ilość soli. Ponadto zawierają one także inne dodatki chemiczne np. azotany. Pamiętaj też, że im wędlina jest bardziej sucha tym zawiera więcej sodu.

Ogranicz słone sery

Wybierając ser na kanapkę sięgnij raczej po biały niż żółty lub fetę.

Czy wiesz, że sól kuchenna bardzo często nazywana jest "białą śmiercią".

Nie dosalaj

Postaraj się nie dosalać jedzenia na talerzu. Wiele osób robi to nawykowo nie próbując nawet wcześniej smaku potrawy!

Rozsądnie wybieraj przekąski

Zrezygnuj ze słonych przekąsek i uważaj na przetworzone jedzenie, takie jak krakersy, nachosy, chipsy ziemniaczane czy precele, ser, sosy, przetworzone konserwy, zupy w puszcze lub w proszku czy mrożone, gotowe dania. Zamiast nich sięgaj po świeże owoce i warzywa, niesolony popcorn i niesolone orzechy.

To co pijesz też ma znaczenie

Do picia najlepiej wybieraj wody mineralne niskosodowe, naturalną kawę zamiast kawy rozpuszczalnej, sok świeżo wyciskany zamiast soku z kartonu.

Czy wiesz, że sól czaić się może wszędzie: w płatkach kukurydzianych, mięsie, chlebie żytnim, słodyczach i wielu innych produktach.

Kupuj produkty niskosodowe i te o obniżonej zawartości sodu

Na opakowaniach produktów szukaj słów takich, jak: bez soli, z mniejszą ilością soli, niskosodowe lub bez dodatku sodu. „Niesolony” – bez zawartości soli. „Niska zawartość soli” – w jednej porcji znajduje się do 140 mg soli. „Obniżona zawartość soli” – produkt zawiera obniżoną o 25% ilość soli. „Bez soli” – w jednej porcji zawarte jest mniej niż 5 mg soli.