

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 15, marzec 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 956

Od 15 do 22 marca obchodzimy Światowy Tydzień Walki z Nadmiernym Spożyciem Soli. Sól znajduje się praktycznie we wszystkim, co jemy. Do tego często nie mamy pojęcia, ile jej faktycznie spożywamy – a spożywana w nadmiarze poważnie szkodzi naszemu zdrowiu!

Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) od lat apelują do Polaków o ograniczenie spożycia soli (chlorku sodu) do maksymalnie 5 g dziennie w przypadku osoby dorosłej (jedna płaska łyżeczka do herbaty), a w przypadku dzieci i młodzieży do 1,9 g – 3,75 g dziennie (według różnych danych spożycie soli w Polsce sięga obecnie blisko 11 g na osobę dziennie).

Dlaczego to takie ważne?

Niestety, nadmierne spożycie soli znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób i powikłań, takich jak: nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca, rak żołądka, kamica nerkowa czy osteoporoza. To jednak tylko niektóre z poważnych skutków zdrowotnych wynikających z nadmiernego spożycia soli.

Dietetycy podkreślają także, że ograniczenie soli w diecie nie musi wcale oznaczać wielkich wyrzeczeń. Na przykład zamiast sera żółtego można zjeść twarożek, zamiast wędliny – mięso pieczone, zamiast groszku konserwowego – groszek z mrożonki. Przygotowując potrawy, można ograniczyć dodatek soli, zastępując ją innymi przyprawami, ziołami albo jej zdrowszym zamiennikiem: solą sodowo-potasową. Przede wszystkim jednak należy odstawić solniczkę i nie dosalać już przygotowanych potraw. Do mniej słonego smaku szybko można się przyzwyczaić i nawet jeśli początkowo dania mniej słone nie będą tak bardzo smakowały, to po niedługim czasie je zaakceptujemy – przekonują eksperci.

By świadomie wybierać...

Na szczęście zgodnie z nowymi przepisami od 13 grudnia 2016 r. podawanie zawartości soli w produktach spożywczych na ich opakowaniach będzie obowiązkowe we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Dzięki temu konsumenci zyskują możliwość dokonywania bardziej świadomych wyborów żywieniowych.

Więcej informacji na temat soli i „tygodnia solnego” można znaleźć na stronie www.worldactiononsalt.com.

Źródło: izz.waw.pl