

Z NAŠIM NAČINOM PREHRANJEVANJA

slovenski državljani kar za 140 % presehamo priporočila o za zdrave varnem uživanju soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI.

Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo.

Omejite dosoljevanje hrane.

KAJ POMENI VELIKO IN KAJ MALO SOLI V ŽIVILIH?

VELIKA količina soli v živilih pomeni, da je v 100 g izdelka več kot 1,5 g soli, oziroma 0,6 g natrija.

MAJHNA količina soli v živilih je manj kot 0,3 g soli/100 g izdelka oziroma 0,1 g natrija/100 g izdelka.

Zgornja meja za zdrave še varne dnevno zaužite količine je

5 g

soli, kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v predelanih živilih.



DEKLARACIJE IN NAVEDBE KOLIČINE SOLI

KAR NEKAJ ŽIVIL IZ PONUDBE V NAŠIH TRGOVINAH ŽE IMA NAVEDENO VSEBNOST SOLI (NATRIJA).

Običajne oznake za vsebnost soli v živilih:

- miligrami natrija (Na) v 100 gramih živila: mg Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami natrija v 100 gramih živila: g Na/100 g ali na težo izdelka;
- grami soli (NaCl ali angl. salt) v 100 gramih živila: g NaCl ali salt/100 g ali na težo izdelka

KAKO PRERAČUNAMO VSEBNOST SOLI IZ NAVEDBE O KOLIČINI NATRIJA IN NASPROTNO?

KOLIČINA SOLI = KOLIČINA NATRIJA X 2,5

- Za pretvorbo količine natrija v količino soli v živilu (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.
- Pozorni bodite tudi na enote – miligrami (mg) pomenijo 1.000-krat manjšo enoto kot grami (g)!

PRIMERI:

- S 5 dag mesnega izdelka, ki vsebuje 0,85 g (850 mg) natrija/100 g, zaužijete 1,1 g soli.
- Če izberete manj slano živilo, na primer kosmiče za zajtrk brez dodatkov, ki vsebujejo 0,1 g (100 mg) natrija/100 g, s 5 dag izdelka zaužijete le 0,1 g soli.



S kosom pice

človek dobi za ves dan dovolj soli.



S petimi rezinami salame

človek dobi za ves dan dovolj soli.



Z dvema kosoma kruha

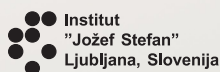
človek dobi za ves dan dovolj soli.

Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.

Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi hrane in pri mizi.

Ne dodajajte soli pri mizi kar iz navade. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v hrano manj soli.

Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!



www.nesoli.si

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja.



**PREVEČ
SOLI ŠKODI**

Ali veste?

Odrasel človek potrebuje dnevno le 1,4 g soli (500 mg natrija). Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je 5 g soli (3 g za otroke), kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v živilih.

Slovenci po raziskavah zaužijemo povprečno 12,4 g soli dnevno.

Ali ste vedeli, da Slovenci samo z živili, ki jih kupimo v trgovini, zaužijemo povprečno 6 g soli in da že presežemo zgornjo mejo – 5 g soli?

Ali ste vedeli, da ena pica vsebuje kar 12 g soli? To pomeni, da s celotno pico za več kot 2-krat presežemo zgornjo, še varno dnevno zaužito količino soli.

Ali ste vedeli, da že z dvema kosoma kruha popolnoma pokrijete dnevne potrebe po soli?

Ali ste vedeli, da odrasel človek že s 5 dekagramov delikatesnih mesnih izdelkov zadosti dnevnim potrebam po soli?

Ali ste vedeli, da si za naše telo nujno potrebno sol zagotovimo že s skrbno izbrano nesoljeno ali zelo malo soljeno hrano?

Storite nekaj zase!

Zakaj je sol lahko škodljiva?

Ali ste vedeli, da pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka?

Ali ste vedeli, da zvišan krvni tlak lahko povzroči možgansko kap?

Ali ste vedeli, da povišan krvni tlak povzroča bolezni srca in ožilja?

Ali ste vedeli, da je previsok vnos soli povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo – prekomerno uživanje soli poslabša ta stanja oziroma pospeši njihov nastanek.

Več o tem si lahko preberete na spletni strani www.nesoli.si

Storite nekaj zase!

Kako zdravo uživati v soli?

Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo izredno veliko soli, kot so:

- prekajeno meso,
- suhomesnati izdelki,
- klobase, salame in hrenovke,
- mesne konzerve,
- slan kruh in krušni izdelki,
- nekatere vrste sirov,
- predpripravljene jedi,
- hitra hrana,
- slani prigrizki.

Pri nakupu živil vedno preberite deklaracijo in preverite, koliko soli oziroma natrija vsebujejo. Več o tem na zadnji strani zloženke.

Pri kuhanju in pri mizi soli ne dodajajte kar iz navade, ne da bi jed prej poskusili. Še bolje: namesto soli kot začimbe, začnite odkrivati in uporabljati sveže, suhe in zamrznjene začimbe ter dišavnice, ki obogatijo vonj in okus jedi; izbor je navdušujoč in njegova pestrost neskončna! Z njihovo uporabo se zlahka izognete čezmernemu soljenju, uporabi jušnih kock in pripravljenim dodatkom jedem.

Tudi kadar se prehranujete zunaj doma, lahko izbirate jedi z manjšo vsebnostjo soli. V restavraciji prosite, da vam jedi solijo manj kot po navadi, in se pozanimajte o tem, ali kuharji za pripravo jedi uporabljajo predpripravljene izdelke (konzerve, koncentrate ...). Izberite jedi s čim več svežimi živili.

Že danes dodajte v jedi manj soli.
Že danes se odločite, da boste kupovali hrano z manj soli.
Tako boste ohranili svoje zdravje!

Storite nekaj zase!

