

## ZA ZAPOSLENE

### UŽIVAJMO MANJ SOLI – OHRANJAJMO SVOJE ZDRAVJE

Ste vedeli, da s kosom pice ali dvema kosoma kruha zaužijete dovolj soli za ves dan? Naše fiziološke potrebe po natriju, ki ga vsebuje sol, so namreč precej nizke. Pa vendar nas večina dnevno zaužije veliko večje količine soli. A pretiravanje lahko vodi v številne resne bolezni.

Zaradi uživanja prevelikih količin soli se lahko poveča krvni tlak in s tem tudi tveganje za bolezni srca ter ožilja, nastanek sladkorne bolezni, osteoporoze, vodi lahko pa tudi v prekomerno telesno težo.

#### Koliko soli lahko zaužijemo?

Nikar ne mislite, da je sol že sama po sebi slaba za naše zdravje in da je bolje jesti povsem neslano hrano, kajti to ne drži. Določena količina natrija je namreč pomembna in potrebna za normalno delovanje našega telesa. A dobro je vedeti, koliko natrija naš organizem dejansko sploh potrebuje. Odraslemu človeku zadošča že 0,55 gramov natrija (oz. 1,4 grame soli) dnevno, otrokom dosti manj, odvisno pač od njihove starosti.

A zgornje meje vnosa soli, ki so še varne in še ne predstavljajo tveganja za naše zdravje, so vendarle nekoliko višje. Odrasli in mladostniki lahko tako dnevno zaužijejo do 5 gramov soli, kar pomeni približno za 1 čajno žličko.

Res pa je, da v nekaterih primerih naše telo vendarle potrebuje nekoliko večje količine soli – na primer pri močnem potenju, bruhanju, diareji.

#### Kako zdravo uživati v soli?

- ✓ Pri kuhanju in pri mizi soli ne dodajte kar iz navade, ne da bi jed prej poskusili.
- ✓ Namesto soli kot začimbe, uporabljajte raje suhe in zamrznjene začimbe ter dišavnice, ki obogatijo vonj in okus jedi.
- ✓ Solnice odstranite z mize.
- ✓ Izogibajte se uživanju tistih živil, ki vsebujejo veliko soli: prekajeno meso, suhomesnati izdelki, klobase, hrenovke, salame, mesne konzerve, slan kruh in krušni izdelki, slane vrste sirov, predpripravljene jedi, hitra hrana in slani prigrizki.
- ✓ Pri nakupu preberite deklaracijo in preverite, koliko soli oziroma natrija vsebujejo.
- ✓ Tudi kadar se prehranujete izven doma, lahko izbirate jedi z manj soli. V restavraciji prosite, da vam jed solijo manj kot navadno in ne naročate obrokov, ki vsebujejo predpripravljene izdelke, kot so konzerve in različni koncentрати.

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

Ekipo projekta Zdravi na kvadrat