

### V záujme vášho zdravia vám odporúčame:

- Ak si automaticky vy a vaša rodina prisáľate jedlá, nedávajte soľničku na stôl.
- Ak pridávate do jedál viac soli, ako je v recepte, urobte pravý opak — dajte jej menej.
- Nahradte soľ petržlenovou vňaťou, zelerovou vňaťou, pažítkou, majoránom, cibuľou, cesnakom, borievkami, hubovým vývarom, citrónovou šťavou a pod.
- Ak denne konzumujete údeniny, hotové polievky, pochutinové omáčky (tzv. dressingy), aspoň občas ich nahradte šalátom zo surovej zeleniny alebo ovocím.
- Pravidelne maškrtíte slané arašidy, mandle, krekry, zemiakové lupienky a

pod.? Pokúste sa ich nahradit' ovocím, prípadne mrkvou, kalerábom a pod.

### Žiadajte od výrobcov, aby:

- menej solili výrobky, ktoré denne konzumujete, napr. chlieb, pečivo, údeniny, syry, jedlá v spoločných stravovacích zariadeniach,
- na etiketách hotových výrobkov uvádzali aj obsah soli vo výrobku.

**Pokúste sa obmedziť množstvo soli, možno tým predídete zvýšeniu krvného tlaku u seba i členov rodiny.**

**Pri solení pokrmov si pripomínajte, že „menej je niekedy viac“!**

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1994.  
Napísala MUDr. Anna Egnerová, CSc. Lektorovala  
MUDr. Alžbeta Béderová, CSc. Nepredajné.

## Solíte radi?



### V záujme vášho zdravia vám odporúčame:

- Ak si automaticky vy a vaša rodina prisáľate jedlá, nedávajte soľničku na stôl.
- Ak pridávate do jedál viac soli, ako je v recepte, urobte pravý opak — dajte jej menej.
- Nahradte soľ petržlenovou vňaťou, zelerovou vňaťou, pažítkou, majoránom, cibuľou, cesnakom, borievkami, hubovým vývarom, citrónovou šťavou a pod.
- Ak denne konzumujete údeniny, hotové polievky, pochutinové omáčky (tzv. dressingy), aspoň občas ich nahradte šalátom zo surovej zeleniny alebo ovocím.
- Pravidelne maškrtíte slané arašidy, mandle, krekry, zemiakové lupienky a

pod.? Pokúste sa ich nahradit' ovocím, prípadne mrkvou, kalerábom a pod.

### Žiadajte od výrobcov, aby:

- menej solili výrobky, ktoré denne konzumujete, napr. chlieb, pečivo, údeniny, syry, jedlá v spoločných stravovacích zariadeniach,
- na etiketách hotových výrobkov uvádzali aj obsah soli vo výrobku.

**Pokúste sa obmedziť množstvo soli, možno tým predídete zvýšeniu krvného tlaku u seba i členov rodiny.**

**Pri solení pokrmov si pripomínajte, že „menej je niekedy viac“!**

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1994.  
Napísala MUDr. Anna Egnerová, CSc. Lektorovala  
MUDr. Alžbeta Béderová, CSc. Nepredajné.

## Solíte radi?



Kuchynská soľ patrí medzi najčastejšie používané prísady a pochutiny v potravinárstve. Je to biologicky dôležitá zlúčenina sodíka a chlóru – chlorid sodný. Pridáva sa do pokrmov, hoci požívateľ v prírodnom stave z fyziologického hľadiska obsahujú dostatok sodíka i chlóru, teda plne by pokryli potrebu soli u človeka aj bez solenia. Vysvetľuje sa to návykom vypestovaným u ľudí od mladí. Keď matka nedojčí svoje dieťa dostatočne dlho a predčasne začne podávať dieťaťu umelú výživu, zvyšuje sa prah citlivosti chuťových buniek. To značí, že pokrmy treba prisáľať, aby ich tieto bunky vnímali ako slané.

Kuchynská soľ sa okrem odôvodnených prípadov (práca v horúcom prostredí, veľká telesná námaha, ho-

Kuchynská soľ patrí medzi najčastejšie používané prísady a pochutiny v potravinárstve. Je to biologicky dôležitá zlúčenina sodíka a chlóru – chlorid sodný. Pridáva sa do pokrmov, hoci požívateľ v prírodnom stave z fyziologického hľadiska obsahujú dostatok sodíka i chlóru, teda plne by pokryli potrebu soli u človeka aj bez solenia. Vysvetľuje sa to návykom vypestovaným u ľudí od mladí. Keď matka nedojčí svoje dieťa dostatočne dlho a predčasne začne podávať dieťaťu umelú výživu, zvyšuje sa prah citlivosti chuťových buniek. To značí, že pokrmy treba prisáľať, aby ich tieto bunky vnímali ako slané.

Kuchynská soľ sa okrem odôvodnených prípadov (práca v horúcom prostredí, veľká telesná námaha, ho-

rúčkové stavy) teda vlastne pridáva do potravy preto, že následkom zvýšeného prahu citlivosti chuťových buniek väčšina pokrmov bez soli je pre človeka nechutná. Soľ sa pridáva aj ako konzervačný prípravok, lebo zvyšuje trvanlivosť potravín.

Nadmerné solenie je však nežiadúce, lebo nepriaznivo vplýva na zdravotný stav, napr. na cievny systém (vysoký krvný tlak) a na vylučovacie ústroje (obličky), podporuje zadržiavanie vody v tele a zväčšuje smäd.

#### Viete, že ...

- odporúčaná dávka soli je 6 g na dospelú osobu a deň,
- obyvatelia Slovenska spotrebujú viac ako dvojnásobok odporúčaného množstva,

rúčkové stavy) teda vlastne pridáva do potravy preto, že následkom zvýšeného prahu citlivosti chuťových buniek väčšina pokrmov bez soli je pre človeka nechutná. Soľ sa pridáva aj ako konzervačný prípravok, lebo zvyšuje trvanlivosť potravín.

Nadmerné solenie je však nežiadúce, lebo nepriaznivo vplýva na zdravotný stav, napr. na cievny systém (vysoký krvný tlak) a na vylučovacie ústroje (obličky), podporuje zadržiavanie vody v tele a zväčšuje smäd.

#### Viete, že ...

- odporúčaná dávka soli je 6 g na dospelú osobu a deň,
- obyvatelia Slovenska spotrebujú viac ako dvojnásobok odporúčaného množstva,

● jedným z našich najhorších zlozvykov je automatické prisáľanie jedál bez toho, aby sme ich najprv ochutnali,

● údené a konzervované jedlá obsahujú vysoké percentá soli, a preto sa odporúča výrazne znížiť ich konzumáciu,

● soľ je často používaným a lacným prostriedkom na zakrytie zlej kvality potravinového výrobku alebo suroviny (údeniny, syry, omáčky na ochutenie jedál /dressingy/, mäsové konzervy, hotové jedlá v reštauráciách a v bufetoch a pod.).

● jedným z našich najhorších zlozvykov je automatické prisáľanie jedál bez toho, aby sme ich najprv ochutnali,

● údené a konzervované jedlá obsahujú vysoké percentá soli, a preto sa odporúča výrazne znížiť ich konzumáciu,

● soľ je často používaným a lacným prostriedkom na zakrytie zlej kvality potravinového výrobku alebo suroviny (údeniny, syry, omáčky na ochutenie jedál /dressingy/, mäsové konzervy, hotové jedlá v reštauráciách a v bufetoch a pod.).