

Mértékkel a sózással



A só fontos szerepet játszott az emberiség történelmében. Birodalmakat hozott létre és háborúk folytak miatta. Volt, amikor még az aranynál is értékesebb kincsnek számított.

Aztán a modern tartósítási eljárások felfedezésével háttérbe szorult és veszített az értékéből.



A modern táplálkozási ajánlások szerint naponta maximum 2 gramm nátrium, azaz **5 gramm só bevitele ajánlott**. Ehhez képest az OTÁP 2014-es felmérése szerint hazánkban a férfiak 15,8 gramm, míg a nők 11,1 gramm sót fogyasztanak naponta.



A magas nátriumbevétel összefüggésbe hozható a szív- és érrendszeri betegségek, legfőbbképpen a magas vérnyomás kialakulásával.

Jelenleg Magyarországon ezek a betegségek jelentik a **vezető halálokokat**.

Sózás helyett inkább:

✓ Használj több fűszert, zöldfűszert vagy sómentes vegetát!

✓ Sütés során a pároláshoz hasonlóan pörzsanyag képződik, ezért a sütés minden változata jól felhasználható nátriumszegény diétában.

✓ Tovább ízesíthetjük az eledeleinket, ha töltött, bundázott, rétegzett vagy tűzdelt ételeket készítünk.

A nyersanyagok természetes nátriumtartalma igen alacsony, így az nem járul hozzá jelentősen a bevitelhez. Törekedjünk minél kevésbé feldolgozott élelmiszereket fogyasztani!

