

Sól - dobra czy zła?

Sól towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat. Jest ważnym czynnikiem wpływającym na smak, pełni również szereg ważnych funkcji technologicznych: jest niezbędnym dodatkiem przy wypieku pieczywa, wyrobie przetworów mięsnych, serów, kiszonek. Ponadto jest ważnym czynnikiem higienicznym, ograniczającym rozwój niepożądaną mikroflorę w wielu produktach. Sól jest źródłem sodu – składnika niezbędnego dla organizmu. Sód utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową, reguluje ciśnienie osmotyczne w płynach ustrojowych, bierze udział w kurczliwości mięśni i przewodnictwie nerwowym. Ale uwaga! Należy spożywać ją w odpowiedniej ilości. Nadmierne spożycie soli jest czynnikiem ryzyka wielu chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, zawał, niewydolność krążenia, miażdżyca, osteoporoza i niektóre choroby nowotworowe. Nadmiar soli zatrzymuje wodę w tkankach, wywołując obrzęki. Ile soli można zjeść bez ryzyka dla zdrowia? Według WHO, codzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 gramów, czyli tyle, ile mieści się w płaskiej łyżeczce od herbaty. W tej ilości uwzględniona jest zarówno sól, którą stosujemy do przygotowywania potraw i dosalania przy stole, jak i ta zawarta w przetworzonych produktach rynkowych. Jednak faktyczne spożycie soli w polskiej populacji jest znacznie wyższe i około 2-3 razy przekracza ilości zalecane. Dlatego powinniśmy ograniczać jej spożycie. Zawartość soli w produktach spożywczych Większość naturalnych produktów (takich jak np. świeże mięso i ryby, warzywa, owoce, mleko) zawiera małe ilości sodu. Największy udział w dostarczaniu tego składnika ma natomiast sól stosowana w gospodarstwie domowym do przyrządzania potraw oraz produkty przetworzone przemysłowo, do których sól dodawana jest w trakcie procesów technologicznych. Wśród produktów dostarczających najwięcej soli do naszej diety można wymienić: przetwory mięsne, sery twarde, pieczywo. Jednak w każdym asortymencie można znaleźć produkty bardziej i mniej słone. Znaczące ilości soli zawierają też koncentraty zup i sosów, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, solone orzeszki), niektóre dania gotowe, a także mieszanki przyprawowe oraz kostki rosółowe i warzywne. Jak ustalić ile soli jest w produkcie? Na opakowaniach produktów rzadko podawana jest zawartość soli. Producenci czasami podają zawartość sodu. Wówczas łatwo jest obliczyć zawartość soli, stosując prosty przelicznik: sól (g) = sód (g) x 2,5 Tak obliczona zawartość soli uwzględnia cały sód obecny w produkcie, a więc sód z dodanej soli, sód naturalnie zawarty w surowcach, a także pochodzący z innych źródeł, takich jak np. zawierające sód substancje dodatkowe, stosowane - zgodnie z recepturą - w trakcie wytwarzania produktu Jeżeli w informacji dotyczącej wartości odżywczej produktu brak jest informacji o zawartości sodu/soli, o tym czy zawiera on sól możemy dowiedzieć się, czytając wykaz składników. Użyte surowce wymieniane są w malejącej kolejności, a zatem im mniej soli będzie dodane do produktu, tym na dalszym miejscu będzie ona wymieniona. Czasem zdarza się, że na etykiecie deklarowana jest zawartość soli, chociaż nie jest ona wymieniona w składzie surowcowym produktu. Tak określona zawartość soli wynika z naturalnej zawartości sodu w surowcach. Nowe przepisy wprowadzają obowiązek podawania zawartości soli w produktach. Tak więc już wkrótce na większości produktów będzie można znaleźć taką informację. Wartość referencyjna spożycia soli, określona do celów znakowania, to 6 g/osobę/dzień. Sami możemy kształtować przyzwyczajenie do smaku mniej słonego. Dobrze jest zrezygnować z dosalania potraw na talerzu i ograniczać sól w czasie gotowania potraw. Można zastąpić ją przyprawami takimi jak np. bazylia, tymianek, czosnek, lubczyk, pietruszka, majeranek, koper. Nie należy także dosalać produktów dietetycznych, przeznaczonych dla małych dzieci. Z produktów rynkowych lepiej wybierać produkty z mniejszą zawartością soli. Na rynku dostępne są niskosodowe wersje soli, w których

chlorek sodu jest częściowo zastąpiony chlorkiem potasu, a także produkty o mniejszej zawartości soli. Umieszczona na etykiecie informacja „produkt o niskiej zawartości soli” oznacza, że zawiera on nie więcej niż 0,3 g soli w 100 g. Po kilku tygodniach nasz próg odczuwania smaku słonego obniży się i zaczną nam smakować produkty mniej słone, z korzyścią dla zdrowia.

dr inż. Anna Wojtasik Kierownik Pracowni Składników Mineralnych Instytut Żywności i Żywienia