

A túlzott sófogyasztás hatásai

Magyarországon a sófogyasztás eléri az ajánlott bevitel háromszorosát. A túlzott sófogyasztás hatásait hajlamosak vagyunk félvállról venni, pedig komoly problémák okozója is lehet. Azt, hogy mennyire sósan eszünk egy ételt, bármilyen meglepő is, általában nem az ízlésünk határozza meg, hanem a kialakult szokásaink. Ha már gyermekkorban rászokunk a sós ételekre, felnőttként is ezt a szokást követjük. Nem ízlik majd a nyers zöldség, a köret, ha „csak” a saját természetes ízével kell beérnünk. Ezért érdemes már gyermekkorban megszerettetni, érvényesülni hagyni az ételek természetes ízét, ahelyett, hogy ezeket sóval nyomjuk el.



Csak mértékkel

A só teszi lehetővé többek közt a szervezetünk egyes sejtkapcsolódásai közti kommunikációt, de felelős a gondolkodásért is. Viszont azt is tudni kell, hogy a boltok polcain megtalálható apró



szemcsés, finomított, hófehér sónak igen kevés köze van a természetben megtalálható sóhoz. A finomított konyhasó nátrium-kloridból áll, amit a szervezetünk mérgeként azonosít be, és ellenreakciót indít a bevitt mérgeanyag semlegesítésére. Minél többet viszünk be, annál jobban leterheljük szervezetünk védekező funkcióit. Mit tesz ilyenkor a szervezetünk? A bevitt sót vízzel veszi körül, hogy nátriummá és

kloriddá ionizálja, és ártalmatlanítsa. Így olyan „raktárakat” épít, amitől később igen nehéz megszabadulni, és amit cellulitisz vagy narancsbőr formájában látunk viszont. Ha pedig minden védekező mechanizmus mozgósítása után is még mindig magas sótartalommal kell megbirkózni a szervezetünknek, akkor nincs más lehetősége, mint hogy újrakristályosítja a konyhasót. Ezek a sókristályok pedig szépen lerakódnak a csontokra és az ízületekre, remek táptalajt biztosítva ezzel a kőszvény, vagy az ízületi gyulladás, illetve vese- és epekövek kialakulásához.



A sóbevitel mennyisége mellett nem elhanyagolható tényező a minőség sem. Az, hogy mennyire egészséges vagy káros egy só fajta, attól függ, hogy honnan származik, és milyen feldolgozási vegyi folyamatokon megy keresztül, valamint milyen összetevők kerülnek még a zacskóba, mint pl. a csomósodásgátló. Nem árt azzal is tisztában lennünk, hogy a különböző, jó marketinggel rendelkező, drága sók sem mindig különböznek az olcsóbb társaiktól, így mielőtt megvásárolunk egy új sófajtát, tájékozódjunk, hogy valóban megéri-e a többszörösét kifizetni, tényleg egészségesebb, természetesebb só-e, amit venni szeretnénk, vagy csak egy színezési folyamat eredményeként keltik bennünk ezt a hatást.

Mi a megoldás?

A megoldás tehát mindenképpen az, hogy bármilyen sót is fogyasztunk, csökkentsük a mennyiségét, amennyire tudjuk. A napi 3-5 g ajánlott bevittet ne lépjük túl. Szokjunk hozzá az ételek valósi ízéhez, ne a só legyen az elsődleges íz, amit keresünk egy ételben. A főzési szokásaink megváltoztatásával is sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért. Ha együtt pároljuk a húst és zöldségeket, intenzívebb íz érhetünk el, kevesebb sóra lesz szükségünk.

Ha ételízesítőt szeretnénk vásárolni, keressük a hozzáadott só nélkül készült ízesítőket. Azt is tartsuk szem előtt, hogy a különböző adalékanyagok, ízfokozók sem szolgálják szervezetünk egészségét, így inkább zöldségfűszerek használata javasolt. Készíthetünk ételízesítőt saját kezűleg is. Szárítsuk meg a zöldségféléket, adjuk hozzá kedvenc zöldségfűszereinket, és ezeket együtt ledarálva kiváló ételízesítő port kapunk, amihez mi magunk adagolhatjuk a szükséges sómennyiséget.



A boltban kapható ételízesítők összetételeit elolvasva azt látjuk, hogy az összetevők közt az első helyen a konyhasó szerepel, ami azt jelenti, hogy ez az összetevő van a termékben a legnagyobb arányban.

Milyen ételeket kerüljünk a magas sótartalmuk miatt?

A már imént említett ételízesítők mellett ha magas sótartalmú élelmiszerekről beszélünk, akkor mindenkinek a sós rágcáslivalók, chipsek jutnak eszébe. Ez igaz is, viszont ezeken kívül több olyan élelmiszer is van, amelyek fogyasztása jócskán megemeli a napi sóbevitelünket.



Elsőként meg kell említenünk a felvágottakat. Nem csak a füstöltárú sótartalma jelentős, hanem a kevésbé sós jellegű felvágottaké, (pl. gépsonka, párizsi, löncshús, szalámik) és virsliké is.

Előkelő helyen szerepelnek a felsorolásban az instant levesek is. Ezek többsége egyébként is egészségesség szempontjából kifogásolható összetevőket tartalmaz, de ki kell emelnünk

magas sótartalmukat is. A leveskockákkal is ugyanez a helyzet, ezek használatát is lehetőleg mellőzzük.

A margarin előállítása során is nagy mennyiségű sót használnak. A szendvicsekhez inkább az ízesítetlen, natúr vajak használata javasolt. A margarinhoz hasonlóan a különböző ömlesztett sajtok, krémsajtok sóartalma is magas.

Általánosságban elmondható szabály, hogy lehetőleg mi magunk készítsük el étелеinket, minél kevesebb mesterségesen előállított ételízesítőt használva, hogy minél egészségesebb élelmiszerek kerülhessenek az asztalra. Mindig idényzöldségeket használjunk, lehetőleg helyi termelésből, vagy saját magunk által, vegyszermentesen termelve. Olvassuk el a boltban az élelmiszerek összetevőit, kerüljük azokat, amelyek mesterséges színezékeket, tartósítószeret, ízfokozókat tartalmaznak.