

Väčšina ľudí konzumuje priveľa soli - dospelí v priemere prijímajú približne dvojnásobok odporúčaného maximálneho denného príjmu soli. Zníženie príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov, ktorými sa dá zlepšiť zdravotné vyhliadky jednotlivcov a aj celej populácie.

🌐 Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Obsah soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov:

- 🧂 Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- 🧂 Na dochucovanie používajte korenie a bylinky. Na menej slanú chuť pokrmov si postupne zvyknete.
- 🧂 Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli (napríklad údeniny, konzervované potraviny, slané oriešky, lupienky a iné priemyselne spracované potraviny).
- 🧂 Používajte soľ so zníženým obsahom sodíka a, naopak, so zvýšeným obsahom draslíka.

