

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. Soľničku radšej nedávajte na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky. Na menej slanú chuť pokrmov si postupne zvyknete.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli (obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či tzv. ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku).

