

Zauzdajte unos soli u organizam!

Nitko ne može opovrgnuti činjenicu da je hrana koju jedemo (pre)bogata solju. Kao što soli ima u solenki, ima je i tamo gdje je ne vidimo - u suhomesnatim proizvodima, sirevima, inćunima, kikirikiju, kruhu, dvopeku, keksima, žitaricama, kuhanim jelima, gotovim juhama... Previše soli narušava naše zdravlje i zato pokušajte ne prekoračivati preporučenih dnevnih 6 grama!

Ne pretjerujte!

Već više od 20 godina, prekomjerno korištenje soli smatra se jednim od glavnih krivaca za pojavljivanje i pogoršanje nekih bolesti i stanja - visokog tlaka, bubrežnih kamenaca, osteoporoze, nekih malignih oboljenja... U tom periodu, naime, od 90-ih naovamo, prehrambena je industrija ojačala svoj položaj i dobila na važnosti: u posljednjih 20 godina sirovi prehrambeni proizvodi ustupili su svoje mjesto prerađenim prehrambenim proizvodima, konzumacija kojih je znatno porasla. Tako je, dakle, sol naveliko korištena u agro-prehrambenoj industriji, ne samo zbog jeftinoće već i zato što popravljiva okus, skriva gorke okuse i daje „ukusnost“ hrani.

Početak 90-ih, skandinavske zemlje, SAD, Kanada i Svjetska Zdravstvena Organizacija (WHO), počinju preporučivati smanjenje konzumacije soli. Tako je određena količina od oko 6 grama dnevno. U Europi, posebno se Francuska ističe kao zemlja u kojoj se sol „pribija na križ“ kao krivac za loše zdravstveno stanje nacije. U Francuskoj protivnici konzumacije soli neprestano poduzimaju različite akcije, prokazuju industrijske lobije i idu toliko daleko da proglašavaju sol otrovom, odgovornim za desetke zdravstvenih tegoba.

Afssa (Francuska agencija za sanitarnu sigurnost namirnica), koja je dugo izbjegavala taj problem, odjednom se „zalijepila“ za njega i preporučila smanjenje od 20 % unosa soli za francusku populaciju. Male i velike prehrambene tvrtke upozorene su da „isprave“ svoje recepte, da laganije zagrabe rukom u solenku, i da budu jasniji u podacima na etiketama. Hrvatski stručnjaci također napominju da Hrvati u organizam unose daleko previše soli - čak 13 do 19 grama dnevno, umjesto preporučenih 6.

Sol i visoki krvni tlak

Jedan tabor znanstvenika tvrdi kako je pretjeranost u korištenju soli glavni uzrok

visokog tlaka, dok drugi tabor ublažava tu tvrdnju, objašnjavajući da postoji izvjesna individualna osjetljivost na sol. Istina jest da je neželjeni utjecaj soli kod nekih osoba više izražen, kao npr. kod Afrikanaca i Afroamerikanaca, starijih osoba, osoba pod stresom, te kod dijabetičara i pretilih osoba. I neki drugi čimbenici imaju udjela u visokom tlaku - dob, pušenje, debljina, alkohol, nekretanje i nasljeđe; općenito se prihvaća da je 30% razlike u krvnom tlaku između pojedinih osoba vezano uz nasljeđe, a 50% se radi o čimbenicima drugih okolnosti. Uostalom, smanjenje soli nije djelotvorno kod svih osoba s visokim tlakom, jer kod nekih posebni režimi prehrane nemaju nikakvog utjecaja na tlak, kod drugih dolazi do smanjenja visokog tlaka, a postoji i manji broj slučajeva kod kojih dijeta može čak i pridonijeti njegovom povišenju.

Sol i srce

Neovisno o visokom tlaku, pretjerano konzumiranje soli može navodno također biti vezano za hipertrofiju lijeve srčane klijetke, a hipertrofija je vrlo važan faktor rizika pri pojavljivanju kardiovaskularnih bolesti. Ono što se može zaključiti je slijedeće: što se više kumulira (nagomilava) faktora rizika, to je pretjeranost u konzumaciji soli opasnija. Pa potrebno ograničenje njenog unosa na 6 g dnevno ne predstavlja nikakav rizik za pomanjkanjem soli u organizmu: s obzirom da su fiziološke potrebe organizma procijenjene na samo 2 g dnevno.

Sol i osteoporoza

[Osteoporoza](#), bolest starosti, je sve učestalija. Normalno, jer je i populacija sve starija. Osteoporoza koja zahvaća 1/4 starijih osoba postala je problem za javno zdravstvo u većini zapadnih zemalja. Kost se gradi zahvaljujući raspoloživom kalciju, što znači da se svaki uneseni kalcij ne apsorbira. Naime, jedan dio kalcija odlazi u urin, a sol pojačava njegovo lučenje. Dakle, što je hrana slanija, to je gubitak kalcija veći. Dakle, sav kalcij koji se nakupi tijekom mladosti, do 25-e godine sudjeluje u formiranju kompletnog koštanog dijela tijela. Kasnije je sve prekasno i više nije moguće povećati gustoću kostiju, možemo je samo održavati. Zato valja posebno jako paziti na unos soli što se tiče djece i mladih, tim više, jer oko 60 % mladih ljudi u Europi unosi premalo kalcija u organizam - 2/3 od propisanog unosa za njihovu dob.

Sol i maligna oboljenja

Sol se također okrivljuje i za pojavu malignih oboljenja, posebno za rak želuca. Ipak, teško je postaviti uzročnu vezu, tim više što su i mnogi drugi čimbenici u to upleteni. Ipak, valja zaključiti da ne treba pretjerivati s konzumacijom soli i s jako zasoljenim konzerviranim proizvodima (posebno suhomesnatim proizvodima i slanim sirevima).

Dovoljno je 6 grama dnevno

S druge strane, dovoljan unos soli u organizam nužan je za svakog čovjeka i njegovo zdravlje. Natrij klorid (NaCl) ili kuhinjska sol je vrlo važan sastojak ljudskog tijela i odgovoran za izmjenu tvari u stanicama. Premala količina soli u organizmu može dovesti do nesvjestice pa i kome. No, najčešće unosimo daleko previše, a ne premalo soli. U nas je prosječan dnevni unos soli vrlo visok i iznosi od 13-19 grama, dok su fiziološke potrebe samo 6 grama dnevno. Sjetite se toga idući puta kada krenete soliti hranu.