



Dlaczego dieta niskosodowa jest dobra dla każdego?

Dieta kojarzy nam się raczej z produktami niesmacznymi, ubogimi, zalecanymi chorym lub otyłym. Jako sposób na zrzucenie wagi lub coś wprowadzonego z przymusu. Tymczasem dieta powinna być postrzegana raczej jako sposób odżywiania, jako nowe podejście do swoje ciała i umysłu. Dieta nie może być karą, powinna być natomiast nową drogą. Starając się zmienić nawyki żywieniowe na lepsze możemy bardzo poprawić komfort życia. Taką nową lepszą drogą może być dieta niskosodowa, czyli ograniczanie soli w posiłkach.

Czym jest sód? Sód jest jednym z niezbędnych mikroelementów w naszej diecie. Jest niezbędny do prawidłowej pracy serca, reguluje ciśnienie krwi, a także wpływa na prawidłową gospodarkę wodną organizmu. Wraz z potasem, wapniem i magnezem należy do grupy elektrolitów, które występują we wszystkich płynach naszego ciała. Sód zazwyczaj dostarczamy sobie regularnie wraz z solą kuchenną, przy czym na 2,5g soli przypada aż 1g sodu. Do prawidłowego funkcjonowania dorosła osoba potrzebuje jedynie 1500mg sodu na dobę, czyli 1,5g. Przy założeniu, że jedna łyżeczka do herbaty mieści 5g soli kuchennej dziennie powinniśmy zjadać jedynie około 1/3 jej pojemności. To jak widać niewiele. A należy zdać sobie sprawę, że sól kuchenna dodawana jest do wielu gotowych posiłków, wędlin, serów, sosów, parówek.

Gdzie ukrywa się sód? Sód znajduje się w niemal wszystkich produktach spożywczych i napojach, w mniejszej lub większej ilości. Dla przykładu 100g białego sera zawiera około 40mg sodu, natomiast 100g żółtego sera to już nawet 1500mg w 100g! W pieczywie jest to zazwyczaj od 120mg do 720mg na 100g produktu, w zależności od rodzaju. Najwięcej sodu spotkamy zazwyczaj w przetworach mięsnych i mam tu na myśli wędliny, parówki, kiełbasy. Sól jest naturalnym konserwantem, a więc nic dziwnego, że dodaje się ją do produktów spożywczych. Jest również nośnikiem smaku. Produkty o wysokiej zawartości soli często bardziej nam smakują, a z drugiej strony im więcej soli zjemy tym bardziej się na jej smak uodparniamy. Stosując w kuchni gotowe mieszanki przypraw, kostki rosółowe czy sosy i marynaty z turebki nie kontrolujemy tego ile sodu realnie spożywamy.

Jak zrezygnować z soli? Sód jest niezbędny do funkcjonowania. Nie powinno być go w diecie mniej niż 700mg dziennie, a prawidłowe stężenie jonów sodu powinno się wahać między 136 a 145mmol/l. Sól zatrzymuje wodę w organizmie, a w konsekwencji podnosi ciśnienie krwi. Jeśli przez dłuższy czas stężenie sodu w organizmie jest zbyt wysokie prowadzi to do rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz zwiększa się ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Sód jest nam bardzo potrzebny, ale obecnie spożywamy go zdecydowanie zbyt dużo w stosunku do realnego zapotrzebowania. Tak na prawdę nie chodzi tu więc o wprowadzenie diety w aspekcie leczniczym, ale o to by całkowicie zmienić sposób odżywiania na zdrowszy. Sól ma tę zaletę, że wszystko smakuje nam bardziej, z tym, że jest to wrażenie pozorne. Kiedy ograniczymy ilość soli w diecie pozbywając się z niej choćby produktów gotowych zyskamy nie tylko zdrowie, ale również nową wartość w postaci smaku potraw. Wiele produktów bardzo zyskuje kiedy są mocniej przyprawione ziołami, zamiast solą kuchenną, a dość szybko też nasze kubki smakowe oczyszczają się i stają się lepiej wyczuwalna przez co używamy jej mniej. Aby zmienić sposób gotowania nie potrzeba wiele. Z początku należy jednak zrezygnować z gotowych mieszanek przypraw i kostek rosółowych. Przecież nasze babcie czy prababcie gotowały doskonale i bez tego! Mogą pomóc w tym odpowiednie naczynia i garnki. Bardzo przydatny może okazać się parowar, a także patelnie na których smażenie odbywa się przy niskim udziale tłuszczu. Takie garnki to na przykład zestawy marki Philipiak, dostosowane do jak najbardziej ekonomicznego i zdrowego gotowania. Więcej o dietach niskosodowych dowiesz się tu: <http://www.wyrzucsolniczke.pl/dietetyk-radzi>. Uwaga! Powyższa porada jest jedynie sugestią i nie może zastąpić wizyty u specjalisty. Pamiętaj, że w przypadku problemu ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem

