

## **Konsekwencje nadmiernego spożycia soli**

Sól kuchenna jest jedną z podstawowych przypraw stosowanych do przyrządzania potraw i konserwowania żywności, a jednocześnie stanowi główne źródło sodu w naszej diecie. Składnik ten jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ponieważ utrzymuje optymalną objętość płynów i ciśnienie tętnicze krwi, wpływa na stan uwodnienia komórek i tkanek, odpowiada także za odpowiednie przewodnictwo komórek nerwowych i pracę układu mięśniowego. Niedobór sodu w organizmie mógłby być zatem groźny dla zdrowia, a w niektórych sytuacjach, nawet dla życia.

Zdecydowanie częściej mamy jednak problem z konsekwencjami nadmiaru sodu niż z jego niedoborem w organizmie. Osoby zdrowe powinny spożywać dziennie nie więcej niż 1 łyżeczkę do herbaty soli ze wszystkich źródeł łącznie (tj. sól dodana do potraw i zawarta w gotowych produktach typu chleb, wędliny, sery, słone przekąski). Tymczasem badania przeprowadzone w Polsce wykazały, że średnie spożycie sodu jest większe 2–3-krotnie w stosunku do zapotrzebowania, niezależnie od grupy wiekowej ankietowanych.

Długotrwałe spożywanie nadmiernych ilości sodu może powodować występowanie wielu poważnych chorób – m.in. podwyższa ciśnienie krwi, prowadzi do wystąpienia zawału serca i udaru mózgu, jest też bezpośrednią przyczyną występowania obrzęków związanych z zatrzymaniem wody w organizmie. Może zwiększać straty wody z moczem, powoduje przeciążenie nerek i powstawanie kamieni nerkowych, a także dolegliwości ze strony wątroby. Regularnie przekraczana ilość sodu w diecie podwyższa stężenie cholesterolu, zwiększając tym samym ryzyko miażdżycy. Wiąże się też z rozwojem cukrzycy, otyłości, demencji i osteoporozy. Co więcej, w ostatnich latach jednoznacznie potwierdzono, że nadmierne spożywanie soli oraz żywności konserwowanej solą to czynniki sprzyjające wystąpieniu raka żołądka. Tego rodzaju błędy dietetyczne mogą skutkować uszkodzeniem śluzówki żołądka, co zwiększa ekspozycję na inne czynniki rakotwórcze i powoduje rozwój nowotworu.

Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób będących konsekwencją nadmiaru soli, należy zrezygnować w codziennym żywieniu z dosalania potraw, ograniczyć dodatek soli w czasie gotowania i przygotowywania potraw do spożycia. Warto ograniczyć konsumpcję żywności zawierającej duże ilości sodu – wędliny, konserwy mięsne i rybne, sery podpuszczkowe i pleśniowe, kiszonki, produkty wędzone, marynowane warzywa, zupy i sosy w proszku,

mieszanki przyprawowe, kostki rosołowe, słone przekąski (chipsy, paluszki, precelki, krakersy, orzeszki). Aby mieć większą świadomość na temat zawartości soli/sodu w poszczególnych produktach spożywczych, należy uważnie czytać etykiety i sprawdzać ilościowo zawartość sodu. Jeśli nie ma takiej informacji, wówczas pomocny będzie skład produktu – im mniej soli w produkcie, tym na dalszym miejscu wśród składników została umieszczona. Podczas przygotowywania domowych posiłków sól można częściowo zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami (np. bazylią, oregano, tymiankiem, rozmarynem, kolendrą, majerankiem) i warzywami przyprawowymi (papryka, czosnek, natka pietruszki, koperek, szczypiorek). Zamiast tradycyjnej soli można wybierać niskosodowe (potasowa lub magnezowa). W ten sposób przyzwyczajenie do smaku słonego kształtujemy sami, dbając jednocześnie o swoje zdrowie.