

## Az élet sava-borsa

Biztosan sokan ismerik azt a mesét, amiben az öreg király megkérdezi a három lányától, hogy mennyire szeretik őt. Míg a két nagyobb fennkölt hasonlattal él, a legkisebb azt feleli erre, hogy mint az emberek a sót. Éktelen haragra gerjed erre a király, és meg sem békül addig, amíg részt nem vesz egy olyan lakomán, amelyen teljesen sótlan ételeket szolgálnak fel. Persze a vacsorameghívás mögött a lánya van, aki így érzékletesen bizonyítja, hogy só nélkül élni sem lehet. A mesék igazságát pedig érdemes megszívlelni. Így van ez a sóval is, amit élettani hatása miatt nem szabad teljesen száműzni az egészségeseknek összeállított étrendből.

A só nátriumból és klórból áll, amelyek a káliummal együtt a szervezet folyadékháztartását szabályozzák. A sónak jelentős szerepe van az ingerületátvitelben, így az ideg- és izomműködésben, valamint a vérnyomás szabályozásában és egyes enzimek aktiválásában, az emésztésben, a só-víz háztartás és a sav-bázis egyensúly fenntartásában.

### A kérdés az, hogy mennyit fogyasszunk belőle?

Az energiát nem adó, ugyanakkor a szervezet megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen nátriumból napi 1,5-2 gramm mennyiség elégséges egy egészséges felnőtt számára, ez 5 gramm konyhasónak felel meg. Ennek viszont hazai viszonylatban sajnos 2,5-3,5-szörösét fogyasztjuk el! Márpedig ahogy a só teljes elhagyása veszélyekkel jár, úgy a túlzott sóbevitelnek is megvannak a kockázatai, elsősorban magas vérnyomáshoz, szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet. Növelheti az agyvérzés, a vesebetegség, valamint a bal kamrai izomtömeg-vastagodás kialakulásának kockázatát.

Ráadásul már gyermekkorban is lehet egészségügyi kockázata a túl sok só fogyasztásának. Épp ez ellen próbáltak tenni a közelmúltban a közétkeztetésben történt változtatásokkal is.

Persze a sózás visszaszorításában nagy szerepe van a fokozatosságnak és az ízlés lépésenkénti átalakításában. Nem az a cél, hogy ehetetlenné váljon az étel, hanem az, hogy gyerek, felnőtt egyaránt hozzá szokhasson a só helyett egy más ízvilághoz, amiben az alapanyagok dominálnak.



### Honnan kerül só a szervezetünkbe?

Az európai lakosság sóbevitelének 70-75 %-a a feldolgozott élelmiszerek fogyasztásából, 10-15 %-a pedig a főzés során hozzáadott sóból, vagy az asztali sózásból adódik. Miután többszörösét fogyasztjuk a megengedett mennyiségnek, látható, hogy a feldolgozott élelmiszerekkel már akkor is elég nátriumot vinnénk be a szervezetünkbe, ha ételünket egyáltalán nem sóznánk meg. Nem árt tisztában lenni azzal, hogy melyek azok a leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek, amelyek a lakosság sóbevitelének jelentős részéért felelősek.



Nálunk, Magyarországon kiemelkedően magas a kenyérfélék, a pékáruk, a felvágottak és a húskészítmények sótartalma. A szószoké, salátaönteteké, zacskós leveseké, fűszerkeverékeké

pedig még ennél is nagyobb, nem beszélve az olyan nassolnivalókról, mint a chips, ropi vagy sós mogyoró. Ezek fogyasztásának mérséklésével már önmagában csökkenteni lehet a sóbevitelt. Érdeemes arra is odafigyelni, hogy az egyes termékek között a sótartalom szempontjából is nagy eltérések lehetnek. Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét! Itt kívánjuk megjegyezni, hogy az élelmiszergyártók egyre erőteljesebben törekednek arra, hogy minél kevesebb só felhasználásával állítsák elő termékeiket! Számoljunk azzal, hogy 1 gramm nátrium 2,5 gramm sónak felel meg. Legyünk tisztában vele, hogy amennyiben az összetevőknél az első helyen a konyhasó szerepel, feltételezhető, hogy az adott élelmiszer sótartalma magas, mert ebből tartalmazza a legtöbbet.

### **GYERE, adunk pár tippet a sóbevitel visszaszorítására**

A dunaharaszti GYERE<sup>®</sup> Programot szakmailag irányító Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége többek között azt tanácsolja:

- ! kóstolás nélkül ne sózzuk meg ételünket!
- fokozatosan csökkentsük a sózást, a kevésbé sós íz megszokásához kb. 3-4 hét szükséges.
- főzéskor só helyett használjunk erőteljes aromájú, friss fűszernövényeket (bazsalikomot, majoránát, kakukkfűvet, stb.)!
- sót és sót tartalmazó ételízesítőt egyszerre ne használjunk!
- készítsük el otthon ételünket friss alapanyagokból korszerű konyhatechnikai eljárásokkal, amelyekkel túlzott sózás nélkül is ízletesebbé tehetjük azokat. Ilyen például a gőzben, zöldséglében, tejben főzés, a teflonban/alufóliában/sütőzacskóban sütés, az aromás párolás, amikor a húst zöldséggel, gombával, gyümölcscsel együtt pároljuk. Készítsünk zöldségekkel, gombával rakott, illetve töltött ételeket. Tűzdeljük be a húsokat különféle zöldségekkel, gombával, gyümölcsökkel, vagy pácoljuk be pl. tejben, joghurtban, olívaolajban friss fűszerekkel, citrommal, vörös- illetve fokhagymával. Ízesítsünk többször balzsamecettel, vagy citromlével.
- A vajjas, margarinos kenyeret és a hozzáadott zöldségeket, paprikát, paradicsomot, retket, soha ne sózzuk meg, hogy a gyerekek így szokják meg és így élvezzék ezek eredeti ízét.

