

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 ideg- és izomműködésben, valamint a vérnyomás szabályozásában, 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

át[hangolásának alakításában](#). Nem az a cél, hogy ehetetlenné váljon az étel, hanem az, hogy gyerek, felnőtt egyaránt hozzá szokhasson a só helyett egy más ízvilághoz.



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. Magyarországon kiemelkedően magas a kenyérfélék, a pékáruk, a felvágottak és a

húskészítmények sótartalma. A szószóké, 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.

GYERE, adunk pár tippet a sóbevitel visszaszorítására

A szerencsi GYERE® Programot szakmailag irányító Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége többek között azt tanácsolja:

- **K**óstolás nélkül ne sózzuk meg étелеinket!
- **F**okozatosan csökkentsük a sózást, a kevésbé sós íz megszokásához kb. 3-4 hét szükséges.
- **F**őzéskor só helyett használjunk erőteljes aromájú, friss fűszernövényeket (bazzsalikomot, majoránát, kakukkfűvet, stb.)!
- **S**ót és sót tartalmazó ételízest ne használjunk egyszerre!
- **K**észítsük el otthon étелеinket friss alapanyagokból korszerű konyhatechnikai eljárásokkal, amelyekkel túlzott sózás nélkül is ízletesebbé tehetjük azokat, például gőzben, zöldséglében, tejben főzve vagy teflonban/alufóliában/sütőzacskóban sűtve. Nagyon ízletes lesz akkor is a hús, ha előzőleg friss fűszerekkel, citrommal, vörös- illetve fokhagymával ízesített tejben, joghurtban, vagy olívaolajban pácoljuk be. Sózás helyett ízesítsünk többször balzsameccettel, vagy citromlével.
- A vajás, 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.