

Sóból kevesebb is elég!



Cukoranyagcsere zavarok esetén nagy hangsúlyt kap a cukor (pontosabban: cukor, szőlőcukor, méz) kerülése, de legalább ilyen fontos lenne a cukorbetegség mellett gyakran előforduló magas vérnyomás miatt a konyhasó fogyasztásának csökkentése is.

A kevesebb konyhasó fogyasztása mindenkinek ajánlott, mivel Magyarországon a szükségesnél 3-4 szer nagyobb mennyiséget használunk.

Ugyanakkor már februári hírlevelünkben is volt szó róla, hogy a legmagasabb étrendi kockázatot a teljes kiőrlésű termékeket elégtelen bevitele, és a friss gyümölcsök és olajos magvak elégtelen bevitele mellett a magas sótartalom jelenti.

Bár sokan szeretik ételeiket sózni, vagy éppen a szendvicshöz összevágott zöldségeket, mégis **a legtöbb sót az ipar által előállított termékekkel fogyasztjuk el**. Magas a só tartalma a felvágottaknak, pl. 10 dkg olasz felvágott tartalmazza a szervezet egész napi ajánlott sómennyiségét. Ezekből ezért érdemes egy étkezésre legfeljebb 3-4 dkg-t fogyasztani, de akár ki is lehet iktatni az étrendből. Hiszen a felvágottak helyettesíthetők házi készítésű hidegsültekkel, melyeket kevesebb sóval, és egyéb fűszerekkel – fokhagyma, bazsalikom, majoránna stb. – ízesíthetünk. Még több sót tartalmaznak a sóval tartósított élelmiszerek (pl. füstölt kolbászok, szalonnák), de ételízesítők, konzervek, sós nassolni valók, kényelmi termékek (leves porok, leves kockák stb.)

Tejtermékek, vajak, margarinok közül is válasszuk a sószegényebbeket.

Szerencsére az elmúlt időszakban a kenyerek és péksütemények készítésénél már előírások vannak a só mennyiségére.

Az élelmiszerek, nyersanyagok megválasztása mellett **főzőkor fokozatosan csökkenthető a só mennyisége, így lassan hozzá lehet szokni a kevésbé sós ízekhez**. Ez azért is lenne fontos, mert közétkeztetésben már előírások vannak a só mennyiségének csökkentésére, és az okozza óvodákban, iskolákban az elkészült ételek elutasítását, hogy otthon még mindig túl sok sóval fogyasztják az ételeket a gyerekek.

Jó tudni!

Utólagos, felületi sózáskor sokkal kevesebb mennyiséggel érhetjük el ugyanazt az ízt. **A tengeri sónak erősebb a sózó hatása**, így kisebb mennyiséggel is azonos ízhatást érhetünk el, mint a hagyományos sóval. Párolt zöldségeket, ha intenzívebben ízesítjük aromás fűszerekkel (pl. majoránna párolt zöldborsó, vagy mexikói köret), elfedik a sótlanabb ízt. A mediterrán fűszerek (bazsalikom, oregánó) mellett használjuk újra a régen használt fűszereket: kakukkfű, rozmaring, tárkony stb.

Saláták készítésénél gyakran nem is lenne szükség a sóra, pl. citromos-olajos, borecetes-olajos, hagyományos ecetes önteteknél. Még a sótlanul megfőzött zöldségeket is ízesíthetjük ezekkel.

Figyelem! Bár a fűszerezett étel ízét kiemeli, javíthatja a sózás, de ha túl sok sót használunk az ételekhez, akkor elnyomhatja a fűszerek ízét.