Sůl je prostě nad zlato



Sůl nad zlato

Potřeba soli se může u různých lidí výrazně lišit. Záleží na konstituci, způsobu života i myšlení, na celkové skladbě jídelníčku, množství fyzické aktivity, na klimatických poměrech a počasí. **Chuť na slané nám ale prý není vrozená**. Podle odborníků je to **naučený zlozvyk**, který podporujeme konzumací slaných jídel. Chuť soli často přehluší **přirozenou chuť jídel**.

Výživoví poradci proto radí používat více přirozeného koření, tedy bylin, anebo **omezit na tři týdny konzumaci soli**. Pak možná někdo zjistí, že mu nakonec vyhovuje **přirozená slanost potravin** a není třeba jí hodně přidávat. Nicméně sůl je samozřejmě pro náš **organismus nezbytně důležitá** a neměla by chybět v žádném jídle.

Dodává nám sodík, který je potřebný pro nervový systém, ale také pro celkové hospodaření s tekutinami v těle. Sůl nám může prospívat, ale zrovna tak i škodit. **Záleží hlavně na tom, jakou sůl a kolik jí používáme.**

Není sůl jako sůl

Většina lidí by neosolené jídlo vůbec nepozřela a používá běžnou kuchyňskou sůl. Ta je však pro naše tělo **velkou zátěží**. Jde o **chemicky ošetřenou upravenou sůl**, která je zbavena minerálních látek pro tělo velmi důležitých.

Kuchyňská sůl je pro lidský organismus toxická, agresivní a následně škodlivá, jelikož se s ní **tělo velice těžce vyrovnává**. Následky konzumace této soli mohou být různé, ale nejčastěji se vyskytují edémy, celulitida, artróza, artritida, dna a v neposlední řadě také tvorba **ledvinových a žlučníkových kamenů**.

Kamenná sůl

Nejčastěji se jedná o **rakouskou sůl**, je rozhodně lepší než klasická jedlá kuchyňská sůl. Sehnat ji bez chemických úprav je však velmi těžké.

Mořská sůl je také vhodnější než **běžná jedlá kuchyňská sůl**. Ani tato sůl se neobejde bez čištění, protože moře jsou stále více znečistěná.

Krystalická sůl

Krystalická – himálajská je pro náš organismus nejvhodnější volbou. Snadno se vstřebává, a pokud jde o přebytky, tělo je schopno je bez problémů a **vedlejších účinků vyloučit**. Obsahuje minerály a stopové prvky (vápník, draslík, hořčík, jód, zinek, železo), které působí jako antioxidanty a dodávají tělu energii. **Himálajská sůl je na trhu v několika podobách** – ať už jako jedlá sůl, sůl v krystalech na přípravu solanky, sůl koupelová nebo též ve formě solných lamp a v neposlední řadě se s ní také setkáme v **léčivých solných jeskyní**.

Nevýhodou himálajské soli pro běžného spotřebitele je její **vyšší cena**.

Nahraďte sůl bylinkami

Odborníci na zdraví a výživu upozorňují, že není třeba mít na **jídelním stole ani nikde v dosahu slánku** a příjem soli se máme snažit **postupně snižovat**. Chuťové pohárky si tak na nižší příjem soli lépe zvyknou. **Sůl v pokrmech** lze nahradit česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami, kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami. Rozhodně však ne **kořenicími směsmi**, protože ty obsahují **vysoké množství soli**!

Na pozoru bychom měli být také u **gulášových kostek, masoxu, bujónů, ochucovadel, průmyslově vyráběných dipů, omáček**. Solené oříšky, tyčinky a chipsy přinášejí mnoho energie, ale bohužel i soli. Obilniny jsou významnou součástí našeho každodenního jídelníčku, tvoří jeho základ ve formě **pečiva, těstovin, cereálií**. I v případě pečiva se přísunu soli těžko vyhnete, ale **můžete** udělat **některá opatření**.

Vybírejte pečivo bez krystalů soli na povrchu. Vyhýbejte se **pečivu se slanými náplněmi**. Při vaření rýže a těstovin minimalizujte sůl, nahraďte ji kořením, česnekem. Před snídaňovými cereáliemi **upřednostňujte vločky s ořechy**, sušeným ovocem.

Sůl v kuchyni i domácnosti

Sůl je pochutina **používaná odpradávna** a je obsažena v **téměř všech potravinách**. V chemickém průmyslu se používá k výrobě sodíku, jedlé sody a kyseliny chlorovodíkové. Pro většinu z nás sůl **patří hlavně do kuchyně**, tedy jako dochucovadlo. Někdy nám však pěkně zavaří. Každé **kuchařce se občas stane**, že jídlo přesolí. Ale nic není ztraceno, i **tohle se dá napravit**.

Přesolené polévky a omáčky můžete zředit vodou, vínem, **mlékem nebo smetanou**. Do zahušťovaných

polévek nastrouhejte **syrový brambor**. K přesolenému vývaru přidejte**dva syrové bílky**, které na sebe sůl navážou. Poté vývar přeceďte nebo použijte děrovanou lžíci.