



Čuvajte svoje zdravlje - smanjite sol u prehrani

PREPORUČENA DOZA SOLI JE PET GRAMA NA DAN

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, preporučen je unos pet grama soli na dan, a istraživanja pokazuju kako ljudi u Hrvatskoj u prosjeku pojedu i dvostruko više - 11,6 grama. Posebno je zabrinjavajući podatak da je udio soli u prehrani školske djece oko devet grama. Stoga je još 2006. pokrenuta nacionalna kampanja kako bi se prosječan udio soli u prehrani u idućih 10 - 15 godina smanjio na pet, šest grama. Treba uzeti u obzir da problem nije samo u tome koliko solimo hranu tijekom kuhanja ili na tanjuru, nego što mnoge vrste hrane sadrže visok udio soli

- **Kruh** je najveći izvor soli u prehrani, pokazalo je američko istraživanje. Kilogram kruha sadrži 13 grama soli, a udio je soli u nekim pecivima čak 4,7 posto. Svježe pečeni kruh sadrži manje soli od staroga.

- **Pomno treba birati i žitarice:** Sol pojačava i okus slatke hrane, a to je jedan od razloga zbog kojeg ga možete pronaći i u kutiji žitarica. U manje obrađenim pahuljicama obično je niži udio natrija

Crni kruh rješava dva problema: Pecivo može sadržavati do 500 mg natrija. Ako se zaželite ugljikohidrata, posegnite za onima s manje natrija, primjerice za crnim kruhom i nekim slatkim kruhovima. Tako ćete izbjegći i loše ugljikohidrate.