

## Со: заборављени убица

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 22 March 2017 00:00 - Last Updated Monday, 27 March 2017 09:06

---



20.- 26.03.2017. Овогодишња порука и водећа тема Светске недеље подизања свести о важности кухињске соли, упозорава на скривену со у храни "Со: заборављени убица".

Циљ кампање је подстицање свих да застану при куповини намирница, погледају декларацију и изаберу производ са мањим учешћем соли. Намирнице могу да садрже пуно скривених соли, и без јасног натписа о састојцима, отежавају нам здрав избор хране.

То је уједно и порука свима нама да успоставимо контролу над употребом соли у припремању свакодневних obroka, једноставно користећи мање слане и више укусне састојке, као и смањивање додавања соли током кувања или код већ припремљене хране. Прекомерна употреба соли узрокује повећање крвног притиска кога повезујемо с појавом болести срца и можданим ударом, односно болестима које су данас водећи узроци смрти у свету. Претерани унос соли повезан је и са раком желуца, болестима бубрега и појавом камена у бубрегу, остеопорозом, појавом едема.

### Мање соли за здрав живот

Со је минерал који користимо за побољшање укуса јела и конзервирање намирница, једињење је натријума и хлора у пропорцији 40:60. Натријум је потребан за одржавање крвног притиска, за стварање и пренос електричних импулса у нервима и мишићима и апсорпцију хранљивих материја у танком цреву. Прекомерна употреба соли узрокује повећање крвног притиска

## Со: заборављени убица

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 22 March 2017 00:00 - Last Updated Monday, 27 March 2017 09:06

---

ШТО

повезујемо с појавом болести срца и можданим ударом, као и настанком других болести (рака желуца, болести бубрега, гојазности, дијабетеса, Алцхајмерове болести, остеопорозе, погоршава симптоме астме и др.).

### Готово 75% соли коју дневно конзумирамо односи се на "скривену" со!

Већи део соли који уносимо у организам скривен је у готовој или полуготовој храни. Пре куповине свакако пажљиво прочитајте на декларацији производа колики је садржај натријума.

Избегавајте храну са сразмерно високим садржајем соли:

- печене производе као што су хлеб, пецива и зобене или кукурузне пахуљице,
- сухомеснате производе: саламе, кобасице, виршле, паштете и друге сличне производе,
- конзервирано воће и поврће,
- "брзу" храна као што су пица, хамбургери или пржени кромпири,
- готове сосове, сенф, мајонез, супе из кесице,
- грицкалице као што су чипс, штапићи, кикирики, пистаћи, кокице,
- тврде сиреве, сирне намазе, лиснато тесто,
- пазите и на конзумацију минералне воде која садржи натријум.

Како би се снизио ниво соли помаже и храна са доста калијума, као што су:

- парадајз, пасуљ, грашак, першун, купус, спанаћ, ораси, банане, урме, папаја и сок од поморанџе.

-

## **Препорука Светске здравствене организације (СЗО)**

Светска здравствена организација је у глобалне циљеве за превенцију и контролу незаразних хроничних болести уврстила смањење прекомерног уноса кухињске соли за 30% до 2025. године.

Дневни унос соли за здраву одраслу особу износи мање од 5 грама соли или мање од 2 грама натријума и најмање 3,5 грама калијума како би се смањио ризик обољевања од срчаних болести и можданих удара.

Препоручени дневни унос соли:

- а) за децу до 1 године живота 1 грам;
- б) за децу од 1 до 3 године живота 2 грама;
- ц) за децу од 4 до 7 године живота 3 грама;
- д) за децу од 7 до 10 године живота 5 грама;
- е) за остале старосне групе највише 5 грама соли на дан.

Једна кашичица соли = око 5 грама соли = максимални дозвољени дневни унос!

**Конзумација прекомерних количина соли је само лоша навика коју можемо и морамо променити како бисмо осигурали здравији живот!**

**Со: забрављени убица**

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 22 March 2017 00:00 - Last Updated Monday, 27 March 2017 09:06

---

[WASH 2017 Poster](#)