

Светска недеља борбе против прекомерне употребе соли се ове године обележава **од 4. до 10.марта**

. Организација WASH (World Action On Salt and Health)

је покренула ову иницијативу како би указала на здравствене последице превеликог уноса кухињске соли. Со је примарни извор натријума чији повећан унос утиче на појаву повишеног крвног притиска и као последицу тога повећани ризик од обољења срца и крвних судова.

Повећана производња прерађене хране, урбанизација и промена начина живота су довеле до тога да су се намирнице богате непожељним мастима, шећером, сољу и адитивима нашле на нашој свакодневnoj трпези. Са друге стране, смањено се унос воћа, поврћа и интегралних житарица који су добар извор калијума, минерала који насупрот натријуму утиче на снижење крвног притиска. Важно је напоменути да со која се конзумира мора да буде јодирана, јер је у нашој популацији со главни извор јода у исхрани.

Углавном се уноси превише соли, у просеку 9-12 грама на дан, односно двоструко више у односу на препоруке Светске здравствене организације које износе 5-6 грама дневно. Државе чланице Светске здравствене организације су се сложиле да смање унос соли на популационом нивоу за око 30% до 2025.године. Смањење уноса соли је препознато као најисплатљивија мера којом државе могу да побољшају здравствено стање становништва. Овакво смањење уноса соли додаје 1 годину живота у здрављу сваком становнику у просеку, а процењено је да би могло спречити 2,5 милиона превремених смрти сваке године.

Свест потрошача о важности смањења уноса натријума путем хране је најважнија карика у смањењу уноса кухињске соли једне популације. Избором производа који у декларацији имају нижи садржај натријума, произвођачима се шаље сигнал да је такав производ потребан на тржишту.



После наредних недеља одржавања Светске недеље борбе против прекомерне употребе соли, жњу на

Погрешна уверена везана за смањене уноса соли

„Током топлих и влажних дана када се више знојимо, потребно је и више солити храну.” – Знојењем се губи врло мала количина натријума, тако да нема потребе за повећаним уносом кухињске соли (осим код спортиста), али има за већим количинама течности.

- **„Морска со је ‘боља’ од камене соли, јер је природна.”** Без обзира на порекло соли (морска, камена, хималајска) свака со садржи натријум који утиче на повећање крвног притиска.

- **„Со која се додаје током кувана није главни извор соли у исхрани.”** У већини земаља, око 80% соли у исхрани потиче из прерађене хране.

- **„Храна је безукусна без соли.”** Особи која је солила храну неслана храна делује неукусно, односно треба јој одређено време (2 до 4 недеље) да се рецептори за укус прилагоде и да почне да осећа и слабије укусе.

- **„Храна са пуно соли има слан укус.”** Неке намирнице са много соли (као што је кечап) немају слан укус, јер остале додате супстанце као што је нпр. шећер маскирају слан укус.

- **„Унос соли треба да је брига само старијих.”** Унос превеликих количина соли може да доведе до пораста крвног притиска у сваком узрасту.

- **„Смањене соли у исхрани није добро за моје здравље”** Натријум је есенцијалан елемент без кога се не може живети, али практично није могуће не унети довољно натријума путем исхране, јер је он присутан у готово свој храни (млеку, поврћу, житарицама, месо).

Извор:

WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children, 2012.

www.who.int

<http://www.worldactiononsalt.com/>