

Pozor na množství soli v jídle!



Větší než malé množství

Určité množství soli ale samozřejmě lidský organismus potřebuje. Ionty sodíku a chlóru (sůl – chlorid sodný, NaCl) **regulují v těle vodní režim a umožňují správnou funkci nervů i svalů. K tomu ale postačí zhruba zmíněných pět gramů soli ve stravě denně.** Vzhledem k tomu, že sůl je v určitém množství obsažena v celé řadě potravin, není v podstatě nutné pokrmy ještě dále přisolovat. Řečeno slovy drogového zákona, není nutné používat „větší než malé množství“ soli. To se ale v praxi neděje.

Vysoké množství pravidelně konzumované soli zabraňuje vylučování moči a postupně negativně ovlivňuje činnost jater a ledvin. Protože jde v zásadě o prastarý mumifikační prostředek, **negativně ovlivňuje i kvalitu kůže**, která je na pohled i dotek „vysušená“ – mumifikovaná. Sůl **také urychluje bělení vlasů.**

Sporný glutamát

Glutamát sodný (glutaman sodný, glutasol, E 621) je sodná sůl kyseliny glutamové, jedné z přirozených aminokyselin tvořících bílkoviny obsažené ve všech živých organismech. **V přírodě je součástí hub, rajčat nebo mořské řasy Laminaria japonica, která se v Japonsku používá jako ochucovadlo.** Uvedená aminokyselina mimochodem vzniká také při takzvaném zrání masa v rámci procesů, které vedou k rozkladu bílkovin svalů a k nimž dochází již po několika hodinách po porážce zvířat. Dlužno připomenout, že vyzrálé maso je pro lidský organismus nutričně hodnotnější.

Jiná věc je ovšem uměle vyráběný glutamát. Přestože rozsáhlé studie zadané v minulosti Světovou zdravotnickou organizací (WHO) škodlivost uměle vyráběného glutamátu nepotvrdily, není vhodné sypat tuto látku do všech možných jídel, byť jim dodává žádoucí „masovou chuť“. Kyselina glutamová je sice organismem snadno zpracovatelná sloučenina, ale **její zvýšený příjem může některým osobám způsobit potíže.** I v tomto případě tak platí, že všeho moc škodí. Takové projevy, jako jsou například celková slabost, bolesti hlavy, zvracení, závratě či bušení srdce, může mít na svědomí právě glutamát.

Přidávání glutamátu do stravy by se vůbec nemělo přehánět, už i proto, že jeho nadměrné množství nad určitou hranici dále nezvyšuje intenzitu chuti. Ba dokonce může celkovou chuť pokrmů zkazit.

Literatura uvádí, že například porci 250 gramů smažené rýže lze přípravky na bázi glutamátu ochucovat jen v objemu 0,35 až 0,5 gramu, což odpovídá asi desetině obsahu čajové lžičky. To je mimochodem nižší množství, než je množství přírodního glutamátu vyskytujícího se v pokrmech z rajčat.

Na výrobcích obsahujících glutamát by mělo být uvedeno, že nejsou vhodné pro děti do 3 let, ale výrobce k tomu nic nenutí. Údaj o obsahu glutamanu ale na obalech chybět nesmí. **Potravin, které glutamát obsahují, je celá řada a bohužel mezi ně patří výrobky dost často konzumované. Jde zejména o koření vegeta, polévky z pytlíku, slaná ochucovadla, chipsy, některé druhy uzenin, masové a zeleninové konzervy a především bujóny k přípravě polévek.**

Petr Havel, www.dtest.cz