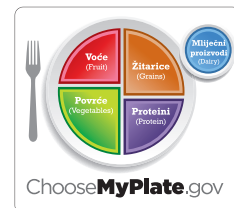


10 savjeta

Obrazovna
Serija o prehrani

so i natrij

10 savjeta kako da smanjite unos soli i natrija u organizam



Vrlo je jasno da Amerikanci vole ukus soli, ali so ima važu ulogu kod visokog krvnog pritiska. Svako, uključujući djecu, bi trebao smanjiti unos natrija u organizam na manje od 2.300 miligrama natrija dnevno (oko jedne čajne kašičice). Stariji od 51 godine, Amerikanci Afričkog porijekla bilo koje starosti, te osobe sa povišenim krvnim pritiskom, dijabetesom, ili hroničnom bolesti bubrega bi trebali smanjiti unos natrija još više, na 1.500 mg dnevno.

1 Razmislite o friškosti namirnica

Većina natrija kojeg jedu Amerikanci nalazi se u prerađenoj hrani. Jedite prerađenu hranu rjeđe te u manjim porcijama, a posebno proizvode sa sirom kao što je pizza; suho meso poput slanine, kobasica, hrenovke, delikatesno meso; te gotove proizvode kao što je konzervirani chili, ravioli i juhe. Svježe namirnice obično imaju manje natrija.

2 Uživajte u namirnicama pripremljenim kod kuće

Kuhajte kod kuće češće – tada imate kontrolu nad sastojcima u hrani koju pripremljate. Kada sami pripremate hranu možete ograničiti dodatak soli.

3 Jedite puno voća i povrća – oni prirodno imaju malo natrija u sebi

Jedite dosta voća i povrća – svježeg ili zamrznutog. Pojedite komad voća ili povrća uz svaki obrok.

4 Izaberite mliječne i proteinske proizvode sa malo natrija

Birajte više nemasnog ili nisko masnog mlijeka i jogurta umjesto sira, koji ima puno natrija. Birajte svježiu govedinu, svinjetinu, piletinu, plodove mora, umjesto mesa sa dodatkom soli. Delikatesno meso, kobasice i konzervirani proizvodi kao što su usoljena govedina imaju dosta natrija. Izaberite kikiriki i ostale koštunice i sjemena bez dodataka soli.

5 Naviknite se na novi ukus

Unos soli smanjite malo po malo – obratite pažnju na prirodne ukuse razne hrane. Potreba za soli vremenom će se smanjiti.



6 Izbacite so potpuno

Kada kuhate nemojte dodati so. Sklonite so sa radne površine u kuhinji, te sa kuhinjskog stola.

Koristite začine, bilje, bijeli luk, sirćet, ili limunov sok kako bi začinili hranu, ili koristite mješavine za začinjavanje hrane bez dodatka soli. Oprobajte biber ili crvenu papriku, bosiljak, curry, đumbir, ružmarin.

7 Pročitajte energetska vrijednost

Pročitajte energetska vrijednost i listu sastojaka kako bi ste našli pakovanja i konzerve sa manje natrija. Potražite proizvode sa oznakama “nizak natrij”, “smanjen natrij”, ili “bez dodatka soli”.

8 Kada jedete izvan kuće, naručite hranu sa malo natrija

Restorani mogu spremi obrok sa manje natrija po narudžbi. Umak za salatu i druge umake mogu vam poslužiti odvojeno, tako da možete staviti i pojesti manje.

9 Obratite pažnju na priloge

Hrana kao što je umak od soje, kečap, kiseli krastavci, masline, umaci za salatu, te ostali slični začini su puni natrija. Izaberite umak od soje i kečap sa niskim natrijem. Izaberite mrkvu ili celer umjesto maslina ili kiselih krastavaca. Ako koristite začine koji su već spremni u malim paketima, nemojte iskoristiti cijeli paket, nego samo dio.

10 Povećajte unos potasijuma

Birajte hranu sa dosta potasijuma, koja može smanjiti krvni pritisak. Potasijuma ima u voću i povrću, kao što je krompir, cvekla, zeleno povrće, sok od paradajza, umak od paradajza, slatki krompir, grah (bijeli, lima, kidney), te bananama. Potasijum se također može naći u jogurtu, školjkama, ribi iverak, soku od naranče i mlijeku.



Odjel za pravila i
Unapređenje prehrane

Kliknite na www.ChooseMyPlate.gov za više informacija

USDA je dobavljač i poslodavac. Jednakah mogućnosti za sve

DG TipSheet Br. 14

Juni 2011.