

A só

Maradjunk még mindig a konyhában és beszéljünk egy nagyon centrális helyet elfoglaló szereplőről, a sóról, amiről feltétlenül kell beszélni. Ezt az ízesítő anyagot ... nélkül használják sokan, ezért kell fontos dolgokra felhívunk a figyelmet, mivel nem tudják, hogy ez mennyi problémát okozhat, mert nem csak a jóból, hanem a sóból is megárt a sok. A magas Na tartalmú konyhasót helyettesíteni tudjuk a csökkentett Na tartalmú sóval. Ebben a nátriumot káliummal, magnéziummal és kalciummal helyettesítik. Felválthatja még a konyhasót. Felválthatja még a konyhasót a tengeri só is, amely a nátrium mellett még más ásványi anyagokat is tartalmaz, így természetesen arányaiban kevesebb benne a nátrium. Van még más konyhasót helyettesítő anyag, még hozzá a friss, vagy szárított zöldfűszerek között. Ez az anyag a vasfű, amely ízében emlékeztet a sóra. Ide tartozik még a sóról mondottakhoz, hogy Keleten ez nagyon elgondolkodtató és ott nagyon elfogadott hiedelem él. Valljuk be, hogy ez a keleti emberek egészségét szolgáló hiedelem. Azt mondják, hogy amikor az ember születik, akkor már meghatározva, kimérve áll rendelkezésére az a só-adag, amelyet élete folyamán meg kell, hogy egyen. Ha valaki ezt a só-adagot hamar fogyasztja el, akkor hamar hal meg, mert elfogyasztotta azt a só-adagot, melyet engedélyeztek, mértek ki neki. Ezért vigyáz a keleti ember, hogy csínján bánjon a sózással. És mi van nálunk, kis országunkban? Itt a só kényes pontja étrendünknek. Igaz, hogy nélkülözhetetlen szervezetünk számára, de messze nem annyira van szükség, mint amennyit egyesek használnak. Sajnos, aki túlzásba viszi a konyhasó evést, az komoly betegségek megjelenésével számolhat. De melyek ezek a betegségek? Szív- és érrendszeri betegségek, a vesebetegségek, de nő a csontritkulás kockázata is, de még a reflux is kialakulhat, ami alatt a gyomorszáj záróizmának elégtelen működését értjük, de nő a gyomorrák kockázata is. Ezeknek a felsorolt nyavalyáknak a hallatán nem kell pánikba esni, mert ezek elkerülése érdekében semmi mást nem kell tenni, csak mérsékelni kell a sózást, sőt, egy-egy napon egyen mindent sótlanul, mert pl. a magas vérnyomást egymagában is tudja regulázni a megfelelő só-mentes diéta, ha még nem indokolt a gyógyszeres kezelés. Sajnos nemcsak a sózással visszük be a sót a szervezetünkbe, hanem a készen kapott, vett termék sokaságával is. Ezért ismétlem végül újból el, hogy nemcsak a jóból, de a sóból is megárt a sok.