

## DODACI KOJI SU ŠTETNI U ISHRANI – KUHINJSKA SO

Ukoliko se koristi u većim količinama (mada je i najmanja prevelika!), **kuhinjska so** (natrijum–hlorid) remeti odnos natrijuma i kalijuma u organizmu, ometa proces iskorišćavanja proteina, ima uticaja na razvoj nekih vrsta raka, povećava krvni pritisak, zadržava vodu u organizmu i tim viškom tečnosti opterećuje kardiovaskularni sistem, izaziva oteku, migrene, nagomilava se u zglobovima i kičmi, podstiče razvoj osteoporoze izvlačeći kalcijum iz kostiju, može doprineti pojavi šloga, ima kancerogeno dejstvo... Čovek u proseku pojede oko sedam kilograma soli godišnje!

Industrijski pripremljena hrana obiluje solju: 100 grama sira sadrži 1 do 3, a neke vrste i više od tri grama soli, jedna kašičica soja sosa 1.3 g, smrznuta pica od 120 grama je ima 0.6 g, instant puding od čokolade (pola šolje) 0.5 g, 100 grama konzervisane tunjevine 0.4 g, jedna goveđa viršla 0.4g, običan ili integralni hleb (dva parčeta) 0.2g...

Velikih količina natrijuma ima i u sodi bikarboni, pivu, soku od paradajza, itd. Ukoliko bi čovek unosio dnevno 10 grama soli (a unosi znatno više) i od te količine izlučio 9, u toku narednih 10 dana će u organizmu imati 10 grama. Nije teško izračunati količinu soli koja će se u njegovom telu nakupiti za nekoliko godina. Naravno, i od toga će deo biti izlučen, ali usput će svakako delovati pogubno na funkcionisanje organizma.

Dr Malkolm Lo sa Londonskog univerziteta smatra da izbacivanje iz ishrane jedne kašičice soli dnevno može u proseku sniziti povećan krvni (sistolni) pritisak za 7 mmHg, a u slučaju povišenog pritiska (dijastolni) za 3,5 mmHg.

Istraživanja su pokazala da kod osoba koje previše koriste so u ishrani, 30 odsto više kalcijuma odlazi iz kostiju.

Zahvaljujući osobini soli da vezuje tečnost, čovek u proseku ima oko tri kilograma veću težinu od realne, odnosno, za toliko će biti lakši za vrlo kratko vreme ukoliko izbaci so iz upotrebe.

**Alge, što više ljutih začina i jabukovo sirće će biti najbolja i najzdravija zamena za so.** S obzirom na to da su se zbog soli svojevremeno i ratovi vodili, a navika je navika, prvo treba preći na morsku so (bogatija je mineralima), a zatim i njeno korišćenje postepeno smanjivati u ishrani, dok se potpuno ne izbaci ili, u najgorem slučaju, njeno korišćenje ne smanji na minimum.

Ruski naučnik Bolotov nudi još jedan **savet**: da bi se hrana bolje svarila, a čovek pri tom podmladio vlastiti organizam, pola sata posle obroka treba na jezik da stavi vrlo malo soli ili nečeg ljutog. Ovo će refleksno izazvati intenzivno lučenje kiseline u želucu, koja sadrži u većoj količini pepsin (ferment). Prolazeći kroz krvotok (samim tim i sve organe), pepsin će rastvoriti stare i time pomagati mladim ćelijama u borbi za opstanak.

Preuzeto iz : „TAJNE PRAVILNE ISHRANE” I deo; Praktični priručnik na putu ka zdravlju primenom pravilne ishrane.

Autor : **Georgij Nazarov**

IZDAVAČKO GRAFIČKO PREDUZEĆE "PROMETEJ", BEOGRAD-ZEMUN