

{Jautājums UZ ŠĶĪVJA}

Vai veselīguma
dēļ ir vērts maksāt
vairāk par rozā
Himalaju vai pelēko
keltu sāli?

♥Arta Lāce

Tieši nātrija hlorīds ir tas *kaitnieks*, kura pārmērīga lietošana uzturā noved pie paaugstināta asinsspiediena, palielina insulta un sirds slimību risku, draud ar osteoporozī un apskāvē nierēs. Ja precīzāk – nātrijs, kas nātrija hlorīdā ir 39–40 procenti. Tāpēc, ja dienā apēdīsi 10 gramus Himalaju sāls vai tikpat daudz visparastāko galda sāli, rezultāts būs viens un tas pats: par daudz! Lai gan dažādie mikroelementi tiešām ir nerafinēto un eksotisko sāļu pievienotā vērtība, jāatceras, ka tos jau tāpat pietiekamā daudzumā uzņemam, ēdot sabalansēti un daudzveidīgi. Patiesībā sāls kaisīšana uz ēdieniem vairāk ir garšas kārpiņu pieradums, nevis reāla nepieciešamība kā tolaik, kad sīļķes mučelē ziemai citādāk nevarēja saglabāt.

Sāli iegūst no zemes iežiem (akmenssāls) un no jūras ūdens, un tas attiecas arī uz dažādiem eksotiskajiem sāļiem. **Akmenssāls atradnes veidojušās pirms miljoniem gadu, iztvaikojot senajām jūrām. Akmenssāls ir izplatītākais un arī lētākais. To attīrot un karsējot ļoti augstā temperatūrā, iegūst tradicionālo vārāmo jeb galda sāli.** Savukārt jūras sāli, ko lielākoties lieto nerafinētu, iegūst, iztvaicējot jūras ūdeni baseinos. Arī tas ir pelēcīgs, mitrs un satur dažnedažādus mikroelementus, piemēram, magniju, kāliju, fluoru, jodu un citus. Rafinējot neviendabīgie

kristāli iegūst vienādu izmēru, krāsa kļūst balta.

Salīdzinot rozā Himalaju, melno vulkānu vai pelēko keltu sāli ar parasto, rafinēto galda jeb vārāmo sāli, atšķirības ir garšas niansēs, tekstūrā, bet, pirmkārt, – ceļā līdz sālstraučīņam. Pirmajā gadījumā sāls ieguves vieta neprasa attīrīšanu, tas ir apstrādāts ar rokām, tvaicēts nevis ļoti augstā temperatūrā rūpnieciski, bet gan dabiski. Savukārt rūpnieciski attīrot sāli no nevajadzīgajiem piemaisījumiem, nebūtībā aiziet arī vērtīgie mikroelementi. Toties tiek pievienotas pretsāļipes piedevas, kas, ja organismam neskādē, tomēr neko labu arī nedod. Tieši šie argumenti tiek minēti par sliktu parastajam galda sālim. Citkārt sāls gan tiek uzlabots ar jodu, fluoru, vitamīniem vai arī tam ir samazināts nātrija daudzums un pievienoti magnija vai kālija sāļi.

Tikām nerafinēto un eksotisko sāļu piekritēji saviem *protežē* piedēvē teju brīnumlīdzekļu slavu, uzskaitot desmitiem mikroelementu to sastāvā. Piemēram, Himalaju sāli pat 84! Bet ne tik kaismīgi tiek atklāts pārējais: jebkurā gadījumā sāls pamatsastāvu veido viens un tas pats nātrija hlorīds. Ja galda sālim tas ir 97–99,8 procenti, tad nerafinētajiem un eksotiskajiem – ar retienu un ļoti dārgiem izņēmumiem – 96–99,5 procenti. Šiem sāļiem piedēvētās dziednieciskās īpašības, kas prasītu tos iekļaut ikdienas ēdienkartē, reprezentatīvos zinātniskos pētījumos nav pierādītas.

NĒ! Lai gan šie sāļi, atšķirībā no rafinēta galda sāls, satur dažādus mikroelementus, to pamatsastāvu vienlīga veido nātrija hlorīds.

Ieteicamās SĀLS un NĀTRIJA devas diennaktī
19–49 gadu vecumā:
3,8 g sāls un 1,5 g nātrija
50–70 gadu vecumā:
3,2 g sāls un 1,3 g nātrija
71 gada vecumā un pēc tam:
2,9 g sāls un 1,16 g nātrija

KONSULTĒ:



**Dr. med.
VILNIS DŽERVE-
TĀLUTS**

Kardiologs,
Latvijas
Universitātes
Kardioloģijas un

reģeneratīvās medicīnas institūta
vadošais pētnieks.

Sāli lieto ļoti maz. Divas minūtes
vārtītai olai uzber divus, trīs
graudiņus parastā sāls, bet ne
zupām, ne kotletēm to nepievieno.



**Dr. ANDIS
BRĒMANIS**

Diētas ārsts
Rīgas Stradiņa
universitātes

Uztura laboratorijā,
Latvijas Diētas ārstu
asociācijas priekšsēdētājs.

Ar savu roku sāli vispār nekur neber, tā
vietā izvēlas dažnedažādas garšvielas,
bet citu ģimenes locekļu vajadzībām
mājās ir parastais galda sāls.

Lūk, kādus sāļus var atrast Latvijā

Persiešu zīlais sāls.
100 g. cena – 2,60 eiro.

Ozolkoka
dūmos kūpināts
jūras sāls. 100 g.
cena – 1,60 eiro.

Padoms

Vienā gramā sāls ir
0,4 grami nātrija. Ja zināms
nātrija saturs produktā,
sāls daudzumu aprēķini,
reizinot šo skaitli ar 2,5.

Mīti vai patiesība?

Nr. 1: Pārāk maz sāls – jaunāk nekā tad, ja par daudz.

Nātrijam ir būtiska loma konstanta asins sastāva nodrošināšanā, regulējot šķidruma daudzumu šūnās un starpšūnu telpā. Dzirdēts, ka pārāk maz sāls uzturā nodara lielāku kaitējumu nekā pārmērīga tā lietošana... Tomēr tas nav stāsts par Latviju, kuras iedzīvotāji joprojām lieto vidēji 10 gramus sāls dienā, lai gan diētas ārsti un kardiologi būtu laimīgi, ja tiktu sasniegti 4–5 gramu dienā. Turklāt ņemot vērā arī gatavajos produktos esošo sāli, nevis rēķinot tikai to, ko katrs pats uzber uz gurķiem. Patiesībā pilnīgi pietiktu ar 1–2 gramu. Organismam nepieciešamais minimums ir 0,5 gramu diennaktī, un to mēs uzņemam arī bez sāls pievienošanas, ēdot dārzeņus, augļus, gaļu. ņemot vērā, ka ēdam veikalā nopērkamo pārtiku, sāls deficīts nemaz nav iespējams.

Nr. 2: Problēma nav pārmērīgā nātrija kālija daudzumā, bet gan pārāk mazā kālija daudzumā.

Tas tieša: nātrija un kālija attiecība organismā ir svarīga. Nātrija insināspiedienu paaugstina, kālijs – pazemina. Kālijs veicina nātrija izdalīšanos no organisma kopā ar ūdeni, turklāt tiek izvadīti arī citu sāļu pārpalikumi, kas veidojušies vielmaiņas procesā. Savukārt ar nātriju pārsātināts uzturs rada kālija zudumus un veicina vielmaiņas galaproduktu uzkrāšanos. Dabā nav neviena produkta, kur nātrija būtu vairāk nekā kālija. Tomēr iedomas, ka sāli var bērt, cik tik ienāk prātā, ja vien lieto pietiekami daudz kāliju saturošu produktu, neiztur kritiku. Lai ievērotu pareizo proporciju, nāksies apēst vezumu dārzeņu un augļu, kas ir galvenais kālija avots. Vienīgā reize, kad sāli var lietot karotēm, ir tad, ja cilvēkam bijusi masīva caureja vai vemšana, organisms atūdeņojies un vajag atjaunot elektrolītu līdzsvaru. Bet arī tad pietiks jau ar tējkaroti uz glāzi ūdens.

Ar kokogļi pārklātais Indijas okeāna sāls. Indijas melnais piramidārs sāls 100 g. cena – 1,56 eiro.

Havaju salu zaļais bambusa sāls. 100 g. cena – 2,30 eiro.

PanSoit jodizētais minerālsāls ar samazinātu nātrija hlorīda daudzumu (57%) un kāliju un magniju sāļiem. Lieto kā parasto galda sāli, pēc garšas nav tik sāļš, turklāt kālijs piedod nūgtenu niānsi. 250 g. cena – 1,87 eiro.

Havaju salu sarkanais sāls. 100 g. cena – 2,30 eiro.

Havaju salu melnās lavas sāls. 100 g. cena – 2,30 eiro.

Jūras sāls. 335 g. cena – 2,80 eiro.

DAŽĀDIE sāļi

● **Galda sāls.** Īpaši attīrīts un parasti satur 95–99% tīra nātrija hlorīda. Bieži tiek jodizēts, un parasti tam pievieno pretslīpes vielu. Izteiktās asās garšas dēļ to patiesībā nevajadzētu likt galdā un lietot kā piedevu pie gatava ēdiena. Labāk izmantot vārāmā ūdens sāļšanai.

● Persiešu zilais akmeņsāls.

Iegūst Irānas ziemeļos, tiek uzskatīts par vienu no retākajiem sāļiem pasaulē. Satur salīdzinoši mazāk nātrija hlorīda – 85,8% – un 13% kālija sāļu. Tā unikālitate ir neparastā krāsa, kas gan zūd, sāli samalojot.

● Havajas vai Kipras melnās lavas sāls.

Patiesībā tas ir parasts jūras sāls, melno krāsu rada aktivētā ogle, kas ir vulkānisko pelnu sastāvā. Tas derēs dekorēšanai, nevis sāļšanai.

● Indiešu melnais vulkāniskais kalnu sāls *Kala namak*.

Isteinība tas ir rozīgi brūns ar dažiem lielākiem melniem graudiņiem, un par tā tvaicēšanas vietu – Indijas un Pakistānas sēra ezeriem – liecina ne visai patīkamais puvušu olu smarža. Dzimtenē tiek izmantots kā garšviela.

Himalaju sāls. Rozā krāsu nodrošina tā sastāvā esošais dzelzs oksīds, un tiek lēsts, ka tas satur 84 dažādu mikroelementus, tostarp kāliju, magniju un kalciju. Sāli iegūst aptuveni puskilometra

dzīlumā Himalajos. Himalaju sāli uzskata par vienu no tīrākajiem pasaulē. Nātrija hlorīds – 96–98%.

● **Alpu sāls.** To varētu nosaukt par Himalaju sāli Eiropas brāli, bet tam ir mazāks nātrija hlorīda daudzums – 89%.

● Pelēkais ķeltu jūras sāls.

Tiek ražots no ieguvēm Atlantijas piekrastē Francijā, Bretaņas reģionā. Mitrā, rupjā sāls pelēko nokrāsu rada kristālu absorbētie māli diļķos, kur tiek novadīts okeāna ūdens, ļaujot tam dabiski iztvaikot.

● **Fleur de sel.** Arī nāk no Bretaņas reģiona, bet atšķiras tā ievākšana – atšķirībā no pelēkā ķeltu jūras sāls, tam nav ļauts saskarties ar grunti. Kad ūdens iztvaiko, sāls graudiņi tiek rūpīgi savākti, nogrābjot virskārtu. Katram gardēžu vidū augsti vērtētā *Fleur de sel* kristāliņam ir sniegpārslīgas forma. Nātrija saturs – 33%.

● **Havaju sāls *Alea red*.** Savu rozīgi rūsgano toni iegūvis no Havajas vulkāniskajiem māliem jeb *alea*, kuru (un līdz ar to arī sāls) sastāvā ir augsts dzelzs saturs. Dažādos avotos tiek minēts, ka sāls satur ap 80 minerālvielu, tai skaitā magniju un kāliju. Tomēr tā pamatsastāvā vienlīdz 99,5% ir nātrija hlorīds, un nātrija līmenis tādā patā kā parastajā galda sāli.

● **Havaju salu zaļais bambusa sāls.** Tiek ievākts Klusā okeāna Molokai salas piekrastē. Pēc izžāvēšanas saulē tam piejauca bambusu lapu ekstraktu, kas piešķir skaisti zaļu nokrāsu. ♥