

Veselības bende — sāls



Sāls ir zināmākā pārtikas piedeva, par kuras popularitāti šaubu nav – to pievieno gan saldajiem, gan sāļajiem ēdieniem. Lai gan cilvēka organismā sāls ir nepieciešams dažādu dzīvības procesu norisei, pārlieku liels sāls patēriņš veselībai nodara ļaunumu

Novērots, ka cilvēki restorānos un kafejnīcās, sagaidot atnesto ēdienu, nedomājot ņem pēc sāls trauciņa, lai padarītu maltīti sāļāku, tādējādi nemaz neizbaudot ēdiena patieso garšu. Taču jāatgādina – pārmērīga sāls lietošana var samazināt cilvēka mūža ilgumu.

Ārstu trauksmes zvans

Kardiologi ir vienprātīgi – cilvēkiem, kuri



Septiņos gados
plāno samazināt sāls
lietošanu uzturā par
30%, izglābjot 2,5
miljonus dzīvību

nots pārtikas produktiem. Veselības aprūpes speciālisti vērs uzmanību – cilvēks nemaz neapzinās, cik daudz sāls apēd, ikdienā lietojot pusfabrikātus, kā arī papildus pats pieberot klāt sāli jau gandrīz gatavajiem ēdieniem.

Pasaules Veselības organizācijas (PVO) mērķis ir līdz 2025. gadam panākt, ka sāls uzturā tiek lietots par 30% mazāk, tādējādi ik gadu izglābjot 2,5 miljonus dzīvību, kas tiek zaudētas dažādu slimību ietekmē, ko veicina arī pārmēru liela sāls lietošana uzturā.

No balta līdz melnam

Pārtikā lietojamo sāli iegūst no jūras ūdens un no sāli saturošiem iekšzemes ūdeņiem. Lielākā daļa sāls tiek iegūta no atradnēm. Veikalu plauktos var atrast dažādu veidu sāli – rozā nokrāsas Himalaju sāli, melno un rūsas nokrāsas Havaju sāli, melno vai dzimu sāli, kā arī smalko kristālu košera sāli un sāls skaidiņas. Himalaju sāls ir neapstrādāts, un to iegūst raktuvēs, kas atrodas Himalaju kalnu rajonā. Tas satur arī vairākas minerālvielas. No īpašiem māliem tiek iegūts Havaju vulkāniskais sāls, kas satur vairākus desmitus minerālvielu. Savukārt no Persijas nāk zilais sāls, kura īpatnējā krāsa rodas kristalizācijas procesā. Lai gan par atsevišķiem sāls veidiem atkarībā no to ieguves mēdz apgalvot, ka viens vai otrs ir veselīgāks, jāatceras, ka pārlietu liela aizraušanās ar jebkāda veida sāls pievienošanu uzturam veselību neuzlabo.

Ieteicamā deva

Lai nekaitētu savai veselībai, PVO ieteikums ir ikdienā uzturā lietot ne vairāk kā piecus gramus sāls jeb aptuveni vienu tējkaroti.

Daudz sāls nozīmē 1,25 gramus vai vairāk uz 100 gramiem produkta. Maz sāls – 0,25 grami vai mazāk uz 100 gramiem produkta. Savukārt, ja sāls produktā ir starp šiem diviem skaitļiem, tā daudzums uzskatāms par vidēju.

raduši sāli lietot bieži un lielākās devās, biežāk būs novērojams paaugstināts asinsspiediens. Tāpat viņiem var novērot arteriālo hipertensiju, trombu veidošanos, kā arī aterosklerozes un nieru mazspējas progresēšanu. Jāņem vērā, ka sālim piemīt šķidruma aizturošas īpašības – lietojot sāli vairāk, nekā ieteicams, var sākties cīņa ar liekā šķidruma izvadīšanu no organisma. Veselības aprūpes speciālisti visi kā viens apgalvo, ka cilvēkam ikdienā pietiek ar to sāls daudzumu, kāds jau rūpnieciski ir pievie-



Zinot, ka pusfabrikātiem tiek pievienots sāls, lai tie ilgāk saglabātos ēdami, pirms pagatavošanas ieteicams tos vispirms pagaršot, iespējams, sāls ir pietiekami un papildus tas nav jāpievieno. Krietni vien veselīgāk ir pašiem gatavot maltītes mājās, tādējādi izvairoties no tā sāls apjoma, kuru pievieno rūpnieciski gatavotajā pārtikā. Turklāt pastāv iespēja, ka konkrētajai maltītei sāls nemaz nav nepieciešams – garšo tikpat labi un vēl labāk. Laba metode, kā samazināt uzņemto sāls daudzumu, ir maltītes gatavošanas laikā šai garšvielai atvēlēt pēdējo vietu – to likt klāt ēdienam tikai tad, kad citas garšvielas jau ir pievienotas. Arī šajā gadījumā var nonākt pie secinājuma, ka iepriekš pievienotās garšvielas radījušas tādu garšu savienojumu, ka sāls vairs nav nepieciešams.

Ievero!

Bez sāls var iztikt, maltītei pievienojot:

- pētersīļus
- selerijas lapas, kaltētas selerijas saknes vai lapu pulveri
- mārrutkus
- sinepes
- oregano
- piparus
- lauru lapas
- ķiplokus
- citrona/laima sulu

Šīs garšvielas ēdienam dos jaunas garšu nianšes, un, variējot ar šo piedevu daudzumu, ēdiena gatavošana var kļūt aizraujošāka.

Ieteicamais sāls daudzums dienā – pieci gramī jeb tējkarote

Apgāžam mītus

Pasaules Veselības organizācija apkopojusi izplatītākos mītus par sāls lietošanu.

● *Ēdienam bez sāls nav garšas.* Taču sāls maina ēdiena garšu, un, to pievienojot, mēs neizbaudām patieso garšu.

● *Tikai sirmgalvjiem ir jāuztraucas par apēstā sāls daudzumu.* Arī šis apgalvojums nav patiess, jo par asinsspiedienu ir jāuztraucas jebkurā vecumā.

● *Karstā un mitrā dienā sāls ir jāuzņem vairāk.* Svīstot cilvēks zaudē niecīgu sāls daudzumu, tāpēc nav nepieciešamības šādās dienās uzturam pievienot vēl vairāk sāls, it kā kompensējot caur svīšanu zaudēto šķidrumu.

● *Sāļa garša ir tikai tiem produktiem, kuriem tas pievienots lielā daudzumā.* Nē reti produkti, kuriem pievienots liels daudzums sāls, nemaz negaršo tik ļoti sāļi, jo sāļā garša ir nomākta ar citām piedevām, piemēram, cukuru.

Der zināt

- Sāls ir dabā sastopams balts, kristālisks minerāls, kura galvenā sastāvdaļa ir nātrijs hlorīds
- 75% sāls dienā tiek uzņemts ar gatavajiem pārtikas produktiem
- Kopš 2016. gada decembra ražotājiem Latvijā obligāti uz produkta iepakojuma jānorāda sāls daudzums



Saldi asaais tomātu ievārījums

Rudenī un ziemā, kad ir vēlme pēc kā asāka un sildošāka, pie uzkodām piemērots būs saldi asaais tomātu ievārījums. To var likt gan uz siera šķēlēm, gan sāļajiem cepumiem. **Ievārījuma gatavošanā gan jāapbruņojas ar pacietību** – līdz galarezultātam paies vairākas stundas

Sastāvdaļas

2,3 kg sakapātu tomātu bez miziņas

3,5 glāzes cukura

8 tējkarotes svaigi spiestas citronu sulas

2 tējkarotes malta ingvera

1 tējkarote kanēļa

0,5 tējkarotes maltu krustnagliņu

1 ēdamkarote sāls

1 ēdamkarote čili pārslu

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas ieber katlā (vēlams čuguna). Sagaida, kamēr sāk vārīties, tad samazina temperatūru un turpina karsēt, regulāri apmaisot masu.

2. Masai karsēšanas rezultātā ir jāklūst mazākai apmēros, želejveidīgai un biežai. Šeit gan jāapbruņojas ar pacietību, jo tas var prasīt divas stundas.

3. Sagatavoto masu lej burciņās un aizvāko. Pēc tam burciņas liek vārošā ūdenī pastērēt.

4. Pēc atdzišanas tās var novietot plauktā vai pagrabā uzglabāšanai.



Siera, olīvu un tomātu
daudzumu variē pēc
sirds patikas

Siera, olīvu, kaltētu tomātu standziņas

Sāļais našķis, kur sāls nav
jāpievieno, jo tas jau ir klāt
produktos, no kā tiek gatavotas
standziņas

Sastāvdaļas

kārtainā mīkla (labāk tā, kas jau plāksnēs)
sauja saulē kaltētu tomātu eļļā (nosusināti)
burciņa ar melnajām olīvām
100 gramu rīvēta siers



Sēkliņu cepumi

Šos cepumus var piekost pie tējas, vīna vai pat alus, un sāli tajos aizstāj ar Provansas vai Vidusjūras garšvielu maisījumu bez sāls

Sastāvdaļas

200 gramu sēkliņu maisījuma

2 olas

2 tējkarotes miltu

Provansas vai Vidusjūras garšaugu maisījums

Pagatavošana

1. Kārtaino mīklu atlaidina, uzliek uz virsmas, kur tiks gatavotas standziņas.
2. Tomātus un olīvas sagriež smalkos gabaliņos. Ņem vienu mīklas plāksni, uz tās vienmērīgi saber olīvas un tomātus, uzber virsū sieru.
3. Ar mīklas rulli ierullē visu mīklā.
4. Mīklu sagriež gareniskās, 2–3 centimetrus platās šķēlītēs un savirpina. Apziež ar sakultu olu un liek 180 grādu sakarsētā krāsnī, līdz standziņas kļūst zeltaini brūnas.

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc visas sastāvdaļas. Ja šķiet, ka masa ir par šķidru, var piebērt klāt vēl miltus.
2. Uz plāti ieklāta cepampapīra liek piciņas, kuras izlīdzina plakanas. Cep 180 grādu temperatūrā aptuveni 20 minūtes.
3. Pēdējās piecas minūtes temperatūru uzregulē, lai cepumi kļūst zeltaini brūni.

Sagatavojusi Elīna Ulmane