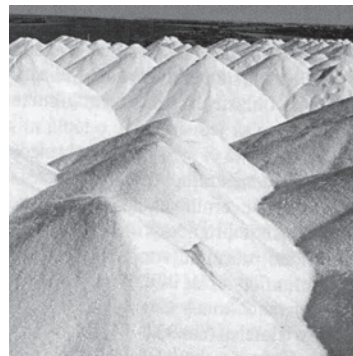


TEXT 2: SŮL NAD ZLATO

Pětinu denního přídělu soli představuje sůl, kterou přidáváme při přípravě jídla. Další pětinu tvoří ionty soli, které se přirozeně vyskytují v potravinách. Jsou v masu, luštěninách a obilninách, zelenině i ovoci. Až 60 % sodíku se však do našeho těla dostává z uměle upravených potravin.

V pečivu přijímáme dvě třetiny potřebné dávky soli (ve větším krajíc chleba je 200 mg soli).

Uzeniny obsahují 2–3 g (šunka), ale mnohdy až 10 g soli (paštiky aj.) ve 100 g výrobku. Sýry obsahují obvykle 3 g soli ve 100 g sýru. Hojně soli skrývají i zeleninové konzervy a zeleniny v kyselých nálevech. Značný obsah soli je v ochucovadlech, jako jsou nejrůznější směsi koření, a také v minerálních vodách.



Převzato z časopisu 21. století, 12. prosince 2005, Život za čtvrt kila soli – upraveno a kráceno.

OTÁZKA 4: SŮL NAD ZLATO

Často je nesnadné zjistit, kolik soli potravinářské výrobky vůbec obsahují. Většina výrobců totiž udává hlavně hodnoty obsaženého sodíku, který je však pouze jedním z elementů soli. Druhým prvkem je chlor, který tvoří 60 % chloridu sodného. Co to znamená?

- A Poměr počtu kationtů sodíku a aniontů chloru je v soli 40 : 60.
- B Poměr počtu aniontů chloru a kationtů sodíku je v soli 40 : 60.
- C Poměr hmotnosti kationtů sodíku a aniontů chloru je v soli 40 : 60.
- D Poměr hmotnosti aniontů chloru a kationtů sodíku je v soli 40 : 60.

OTÁZKA 5: SŮL NAD ZLATO

Spočítejte, kolik gramů soli sníme při snídani, když si vezmeme jeden větší krajíc chleba a na něj namažeme 40 g sýra.

.....

.....

.....

.....

Kolik procent je to z maximální denní doporučené dávky soli dospělého člověka?

- A Přibližně jedna desetina denní dávky soli.
- B Přesně jedna pětina denní dávky soli.
- C Přibližně jedna čtvrtina denní dávky soli.
- D Přesně jedna třetina denní dávky soli.