

Je sůl opravdu škodlivá?

Již před desítkami let jsme začali slyšet o škodlivých účincích soli na naše tělo a zdá se, že sůl je čím dál tím méně populární. Nedávno senátoři v New Yorku uvažovali o legislativě, díky níž by se užívání soli v restauracích stalo nelegálním. Na sůl pohlíželi stejně jako na cigaretový kouř.

Je sůl natolik škodlivá, že potřebujeme zákony, které by nás od jejích účinků ochránily? Vzhledem k tomu, že tento text se nachází na stránkách společnosti prodávající sůl, asi uhádnete, jaký je náš názor. Předvídatelnost ale neznamená, že se mýlíme. Pokud máte pár minut, přečtěte si o mýtech spojených se solí zasazených do kontextu a uvidíte, o čem to celé je.

Sůl je pro život nezbytná

Udělejme krok zpátky a podívejme se na sůl z širší perspektivy. Pokud budete hospitalizováni v jakémkoliv nemocnici na světě, s největší pravděpodobností ze všeho nejdříve potkáte zdravotníka, který se bude usilovně snažit, aby našel tu největší možnou žílu na vaší paži, do níž by vám mohl zavést infuzi se solným roztokem (slanou vodou), proudícím přímo do těla. Nemocniční personál se obecně snaží zachraňovat životy a uzdravovat, a můžeme proto usoudit, že samotná sůl není něco, čeho bychom se měli vyvarovat.

Víme, že je rozdíl mezi konzumací soli a infuzí, a že si i nadále nejste jistí, zda můžete společnosti prodávající sůl věřit, když tvrdí, že sůl je prospěšná. Je proto načase vyzradit naše zdroje informací. Studie z roku 2006 publikovaná v *The American Journal of Medicine* (Žurnál americké lékařské společnosti) ukazuje, že „příjem sodíku nižší nežli 2300 mg (denní doporučená dávka) je spojován s 37% nárůstem úmrtnosti na kardiovaskulární nemoci a s 28% nárůstem celkové úmrtnosti.“ Úmrtnost je pouze hezcí slovo pro smrt, takže jinými slovy lidé, kteří konzumují příliš málo soli, mají oproti ostatním lidem větší pravděpodobnost předčasně zemřít. Další recenzované časopisy publikovaly podobné výsledky v roce 2000, 2004, 2006 a dokonce i v roce 1960. Nadto několik autorů a zdravotních odborníků hlasitě protestuje, když lidé odmítají sůl. (Na spodní straně stránky naleznete přímé odkazy na tyto studie.)

Proč má tedy sůl tak špatnou pověst? Vrátime-li se k naší hypotetické návštěvě nemocnice, můžeme vás ujistit, že zdravotní sestra do infuze nedává vybělenou stolní sůl rozpuštěnou v pitné vodě – nemocnice a zdravotnický personál chápe, že ne všechna sůl je stejná.

Ne všechny soli jsou si rovny

Věděli jste, že většina druhů soli by technicky mohla být považována za *mořskou sůl*? Některá sůl pochází z existujících oceánů, jiná z mrtvých moří a některá sůl se těží z prastarého mořského dna, ale moře v podstatě představuje (nebo představovalo) zdroj veškeré soli. Mořská voda obvykle obsahuje více jak 60 základních minerálů a stopových prvků, ale většina dnešních výrobců soli tyto vysoce užitečné minerály ze soli odstraňuje a prodává je výrobcům vitamínů. Zbývající sůl nám poté prodává, abychom si s ní mohli posolit brambory.

To by bylo v pořádku, ale když odstraníte minerály a stopové prvky, které byly navázány na chlorid sodný, zbude vám většinou hořká chuť, již se mnozí výrobci snaží zamaskovat chemickými látkami nebo dokonce cukrem. (Jen do toho – vezměte svou slánku a podívejte se na seznam ingrediencí. Je mezi nimi dextróza? Ano, to je cukr!) Když jíte chemicky ošetřenou nebo demineralizovanou sůl, vaše tělo navíc nemusí vždy reagovat kladně. Když lidé před sto lety začali konzumovat chemicky upravenou sůl, začali jsme pozorovat vysoký krevní tlak a zadržování vody, které dříve se solí nebylo spojováno. Je zajímavé, že naši zákazníci tvrdí, že přesně tyto problémy zmizí, jakmile stolní sůl nahradí přírodní solí.

Jinými slovy – sůl *může být* zdraví škodlivá, ale *pravá* sůl je ve skutečnosti základní podmínkou dobrého zdraví! Proto jsme naši značku před více jak 50 lety pojmenovali Redmondská pravá sůl. Vaše tělo pozná rozdíl mezi tím, co je pravé a přírodní, a tím, co bylo chemicky upraveno. Redmondská pravá sůl je sůl v přesně takové podobě, v jaké ji příroda stvořila. Rozdíl pocítíte nejen na jazyce, ale i na svém zdravotním stavu.

Odkazy

- [Clinical Nutrition Full Article The Dietary Guideline for Sodium Blood Pressure](#)
- [American Journal of Med Full Article Sodium Intake and Mortality](#)
- [Health Professional Salt Quotes](#)

<http://www.realsalt.com/sea-salt/is-salt-really-bad-for-me/>