

# Cu ce putem înlocui sarea?

- Pentru persoanele care au probleme cu tensiunea sau rinichii, condimentele și legumele verzi pot da gust bun mâncărilor la fel ca sarea de bucătărie

Incidența bolilor cardiovasculare generate de consumul ridicat de sare (NaCl) a crescut după unele statistici cu 24%. Avem nevoie de 1.500-2.400 mg de sodiu pe zi, dar majoritatea persoanelor consumă peste 3.000 mg de sodiu pe zi, ca să aibă mîncarea gust. Persoanele care au probleme cu tensiunea sau rinichii sînt nevoite să reducă sau chiar să elimine sarea din bucate, restricție care înseamnă abținerea de la anumite plăceri gustative. Emininînd sodiul, însă, nu reducem gustul alimentelor. Există cîteva ierburi și condimente care țin loc de sare, dînd mîncării gust poate chiar mai delicios. Iată cîteva sfaturi pentru bolnavi, dar și pentru cei sănătoși care știu că mai puțină clorură de sodiu nu strică niciodată:

1. În loc de sare, adăugați condimente din belșug: piper, rozmarin, pudră de usturoi, pudră de chili și alte ierburi proaspete.

2. Citiți etichetele produselor și feriți-vă de ingrediente cum ar fi: sare, sodiu sau monoglutamat de sodiu. Căutați produse care sînt etichetate „Fără Sodiul” care, de fapt, conțin 5 mg din acest element. Diluați cantitatea de sodiu din conserve prin înmuiere în apă.

3. Consumați mai multe produse proaspete și mai puțin produse procesate. Fructele și legumele proaspete au un conținut scăzut de sodiu, la fel și carnea, mîncarea prelucrată conține multă sare. Mîncăți acasă mai des decît la restaurant, ca să puteți controla cantitatea de sodiu ingerată.

4. Puteți să înlocuiți sarea cu clorură de magneziu sau clorură de potasiu, însă dacă adăugați prea multă, veți obține un gust de chimicale. Atenție, unele medicamente pentru tensiune nu se îmbină prea bine cu înlocuitorii de sare. Consultați un medic înainte de a folosi înlocuitori de sare.

5. Schimbați-vă obiceiurile: nu mai presărați sare în mîncare cînd gătiți, nu mai țineți solnița pe masă.

6. Alimentele bogate în sare sînt: laptele de vacă, brînză, ou, mezeluri, peștele de mare, pîine integrală, pîine albă, fulgi de ovăz, fructe uscate, banane, spanac. Printre cele sărace în sare se numără carnea de vacă, de vițel, de porc, peștele de apă dulce, paste făinoase, orez, leguminoase, varză, untdelemn.

7. Zeama de lămîie și oțetul de mere „sărează” cartofii fierți. Alți substituenți: borș, zeamă de fructe crude (aguridă, prune, corcodușe, agrișe), suc de ceapă crudă, foaie de dafin, măghiran, frunze de verdețuri (pătrunjel, mărar, leuștean,

țelină), tarhon, chimen, cimbru, roșii decojite, bulion, măcriș, iaurt, zer acrit 1-2 zile la căldură, mujdei, boia dulce (sau picantă), ienibahar, cuișoare, coriandru, ceapă verde, usturoi verde, arpagic, praz, hrean (iarna se pot folosi și frunzele verzi de hrean).

**Distribuie** pe Facebook acest articol  
pentru a putea fi citit și de **prietenii tăi!**

Sursa:

Monitorul Expres