

Tarkkaile, miten käytät suolaa

□ Ihmisen elimistö tarvitsee suolaa muun muassa hermoston ja lihasten toimintaan. Suolaa ei kuitenkaan pidä syödä liikaa, sillä se voi esimerkiksi nostaa verenpainetta.

Suolaa tulee yleensä syötyä ihan huomaamatta, sillä moniin elintarvikkeisiin on valmistusvaiheessa lisätty ruokasuolaa. Suolaa on eniten leivissä, juustoissa, leikkeleissä sekä valmisruuissa. Myös ravintolan ruuassa on usein enemmän suolaa kuin kotona valmistetussa.

Tutustu pakkausmerkintöihin

Kun olet ruokaostoksilla, sinun kannattaa tutustua elintarvikkeiden pakkauksissa oleviin merkintöihin. Joidenkin elintarvikkeiden pakkauksissa lukee, kuinka paljon suolaa elintarvikkeessa on. Suolan määrä on merkitty yleensä ainesosaluetteloon. Suolan määrä täytyy ilmoittaa esimerkiksi juustojen, leipien ja valmiiden ruokien pakkauksissa.

Jos elintarvikkeessa on runsaasti suolaa, pakkauksessa on merkintä *voimakassuolainen*. Jos taas suolaa on vähemmän kuin tavallisesti, pakkauksessa on merkintä *vähennetty suolaa* tai *vähemmän suolaa*. On terveellisempää valita tuotteita, joissa on vähän suolaa.



Suolan sijasta ruokaa kannattaa maustaa pippureilla ja yrteillä.

Suolan syönti vaikuttaa terveyteen

Jos suolaa syö paljon, se voi aiheuttaa ongelmia terveydelle. Jos suolaa syö liikaa, se

- nostaa verenpainetta
- lisää sydäninfarktin eli sydänlihaskaurion vaaraa
- lisää aivohalvauksen ja mahasyövän vaaraa
- rasittaa munuaisia
- lisää turvotusta.

Pienennä vähitellen suolan määrää

Jos haluat vähentää suolan käyttöä, vähennä suolan määrää pikkuhiljaa. Ihminen tottuu vähäsuolaiseen ruokaan parissa viikossa. □

Tekstit: Selkokeskus ja Evira

Näin voit vähentää suolan saantia

1. Valitse kaupassa käsittelemättömiä elintarvikkeita. Käsittelemätön tarkoittaa, että tuotteisiin ei ole lisätty suolaa tai muita mausteita. Käsittelemättömiä elintarvikkeita ovat esimerkiksi maito, piimä, viljahiutaleet sekä tuoreet kasvikset ja hedelmät. Jos ostat lihaa tai kalaa,

ne kannattaa ostaa tuoreina ja marinoimattomina.

2. Kun ostat kaupasta mausteseoksia, valitse sellaisia, joissa ei ole suolaa.

3. Kun laitat ruokaa, älä käytä suolaa vaan mausta ruoka yrteillä ja pippureilla.

4. Kun laitat ruokaa, käytä runsaasti kasviksia. Ne vähentävät ruuan suolaisuutta.

5. Käytä tavallisen ruokasuolan sijasta mineraalisuoloja. Mineraalisuolat ovat terveellisempiä kuin ruokasuola.