



SOOL ja sinu tervis

Kui tahad tervise ja toidu seoste kohta
rohkem teada, vaata www.toitumine.ee.



SOOL JA TERVIS

Soola vajame selleks, et reguleerida vee hulka kudedes, säilitada happetasakaalu organismis ning võimaldada närviimpulssidel edasi kanduda.

Naatriumi on organismile kindlasti vaja, kuid reeglina saadakse seda soovitatavast palju rohkem ja soola tarbimist tuleb piirata. Soola kahjulik toime tuleneb naatriumi liigtarbimisest. Naatriumi pikaajaline liigtarbimine võib tõsta vererõhku ja suurendada südamehaiguste riski.



SOOL – MIS SEE ON?

Sool ehk keedusool koosneb 40% naatriumist ja 60% kloorist. Triiki teelusikatäis soola kaalub umbes 5 g ja sisaldab ligikaudu 2 g naatriumi.

Tootmisviisi järgi võib **soola jagada kolme põhigruppi**: meresool, jäme sool ja peen sool ehk tavaline keedusool. Lisaks tuntakse veel mitmeid lisanditega sooli. Soolale võib anda täiendavaid omadusi erinevate lisandite, nagu näiteks joodi abil. Lisanditega soolade alla võime liigitada ka vähendatud naatriumisaldusega soola ehk pan-soola.

Meresool

Meresoola saadakse merevee aurutamisel spetsiaalsetes vannides või tiikides päikeseenergia toimetel. Meresoolal on üldjuhul madal puhtuseaste, see sõltub ümbritseva merevee koostisest ja puhtusest. Soolal on suured ja ebaühtlased kristallid. Peale naatriumkloriidi sisaldab meresool ka joodi, magneesiumi ja kaaliumi.

Jäme sool ehk kivisool

Suur osa iidsest merepõhjast on nüüdseks kuivale jäänud, jämedat ehk kivisoola saadaksegi enamasti maa-aluse soolalademe kaevandamisel. Jäme sool on meresoolast tunduvalt suuremate kristallidega ja määrdunud halli värvusega. Iga konkreetse kaevanduse soolalademes leidub erinevaid lisandeid, seetõttu on peaaegu võimatu saada ühtlase puhtusega ja/või ühtlaselt väga puhast jämedat soola.



Keedusool ehk lausool

Keedusoola puhul eraldatakse soolalahusest keetmise või aurutamise teel suurem osa veest ning võimsate tsentrifuugide abil allesjäänud vesi nii, et protsessi lõpus on soola niiskusesisaldus vaid 3%. Täiendaval kuivatamisel saadakse ühtlase puhtuseastmega ning kvaliteetne keedusool, mille naatriumkloriidisisaldus on väga kõrge.

Jodeeritud sool

Umbes 1 miljard inimest üle maailma kannatab joodipuuduse all. Organismile vajalikku joodikogust on kõige täpsemalt võimalik doseerida koos soolaga.

Pan-sool

Vähendatud naatriumisaldusega soolale ehk pan-soolale on lisatud tavaliselt umbes 25–40% kaaliumkloriidi ja umbes 10% magneesiumsulfaati. Lisaks on pan-soolas aminohapet lüsiini, mis võtab ära metalse maitse ja joodi. Kahes teelusikatäies pan-soolas sisaldub sama kogus naatriumi mis ühes teelusikatäies keedusoolas.

SOOL MEIE ÜMBER

Naatriumi leidub peaaegu kõikides toitudes. Meie igapäevasest soolatarbimisest on suur osa varjatud iseloomuga. Suurimateks naatriumiallikateks on keedusool, puljongipulber, valmistoidud, konservid, soolatud ja suitsutatud tooted, juust, leib, lihasaadused, oliivid, ketšup.

Toiduga saame naatriumi kolmest allikast:

- looduslikest toiduainetest, nt kartul, köögiviljad; taimedest on mõnevõrra suurema naatriumisaldusega maitsetaimed;
- töödeldud toiduainetest ja väljas söömas käies;
- toiduvalmistamisel ja söömisel lisatavast soolast.



Umbes 1 g soola sisaldub:

- 2 g puljongipulbris
- 10–15 g soolaheeringas
- 15 g oliivides (ca 3 tk)
- 40 g ketšupis, soolakurgis, kartulikrõpsudes või maisihelvestes
- 50 g suitsusingis või viinerites (3–5 viilu sinki, 2 väikest viinerit)
- 50 g rosoljes (2–3 spl)
- 60 g verivorstis (1 väike või ca 0,5 suuremat vorsti)
- 90 g juustus või leivas (7–9 viilu juustu, 2 viilu leiba)



Kui vaadata toidupüramiidi iga korrust neis paiknevatel toitude naatriumisalduse seisukohast, siis võib teha sellise jaotuse:

Korrus, toidud	Väiksem naatriumisaldus	Suurem naatriumisaldus
Leib, teised teraviljatooted, kartul	Makaronitooted, tangained, keedetud kartulid	Soolaküpsised, leib, maisihelbed, frii- ja praekartulid
Puu- ja köögiviljad, marjad, seened	Värsked, külmutatud; neist valmistatud road, mahlad, puuviljakonservid	Konserveeritud köögiviljad ja seened, ketšup
Piim ja piimatooted, toidugrupp liha-kala-kana-muna	Vedelad piimatooted, kohupiim, koored. Värske ja külmutatud liha, kanaliha ja kala ning neist valmistatud toidud	Juustud Soolatud või suitsutatud kala, kana ja liha, konservid, vorstid-viinerid, sink, sült
Lisatavad toidurasvad, salatikastmed, pähklid, seemned	Pähklid, seemned, taimeõli, soolata võid ja margariinid	Soolased võid ja margariinid, majoneesid
Suhkur ja maiustused	Suhkur, mesi, šokolaad, moos, magusad koogid, jäätis, karastusjoogid	Lagritsakommid
Teised toidud ja joogid	Värsked maitsetaimed, äädikas, vesi, tee, kohv, kakao	Kuivatatud maitsetaimed, puljongid, puljongipulbrid, sojakaste, rohke naatriumisaldusega mineraalvesi, valmis-toidud (paki- ja purgisupid, keedetud toiduainetest salatid jm), kartulikrõpsud

SOOLA TOIME TERVISELE

Soola n-õ kahjulik toime tuleneb naatriumi liigtarbimisest.



Keskmiselt vajab inimene 5 g ehk 1 triiki teelusikatäie soola ööpäevas.

See on umbes 35 mg naatriumit iga kehakaalu kilogrammi kohta, teatud juhtudel ka kuni 8 g.

Naatriumivajadus sõltub:

- inimese kehakaalust,
- füsioloogilisest seisundist (haigus, oksendamine, kõhulahtisus),
- toitumistavadest,
- kliimatingimustest,
- füüsilisest aktiivsusest.



Naatriumi liigtarbimine võib põhjustada:

- naha ja limaskestade kuivamist;
- vee ja kaaliumi ülemäärast eritumist uriiniga;
- janu, mille tõttu suurendab suurenenud vedeliku-tarbimine tursete teket. Kui turse tekib südame ümbruses, väheneb südame võime verd pumbata, tekib südamepuudulikkus; halveneb organismi varustatus hapniku ja toitainetega;
- pikaajalisel liigtarbimisel vererõhu tõusu.

KUIDAS VÄHENDADA SOOLA TARBIMIST?

- 1** Loe poes pakendil olevat infot ja vali väiksema soolasisaldusega tooteid. Nt saab päris palju soola n-ö kokku hoida juba ainuüksi siis, kui valid poes igapäevaste võileibade valmistamiseks madalama soolasisaldusega leiva, juustu ja singi.
- 2** Kui tahad toiduvalmistamisel soola lisada, tee seda lõpupoole, nii kulub vähem soola. Mida kauem toit valmib, seda rohkem väheneb soola maitse. Parem on soola teatud toitude puhul (nt praetud lihatükk) raputada sellele vahetult enne serveerimist.
- 3** Kasuta vähem soola, kui retsept ette näeb.
- 4** Maitsesta toitu maitsetaimede, soolavabade maitseainete, puuviljamahla või vähese äädikaga.
- 5** Kasuta mõõdukalt suure soolasisaldusega toidukõrvalisi, nagu ketšup, sinep, sojakaste, salatikastmed.
- 6** Kui su toidukorrad on soolarikkad, tasakaalusta neid, lisades rohke kaaliumisisaldusega toite, nagu värsked puu- ja köögiviljad.
- 7** Hoia soolatopsi köögikapis, mitte laual, kus see on kergesti kättesaadav. Soolatops olgu võimalikult väikeste aukudega.

- 8 Vahepaladeks eelista kartulikrõpsudele ja küpsistele värskeid köögivilju.
- 9 Valmistoitu tarbi võimalikult harva.
- 10 Väljas süües palu, et su toit valmistataks vähese soolaga ja et toidu juurde kuuluv kaste oleks serveeritud toidu kõrvale, mitte peale.



Soola tarbimise mõistlik vähendamine ei ole tervisele ohtlik, magedama toiduga harjumine toimub kiiresti!





Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

