Natrium

Natrium on tärkeä hivenaine, jota saamme ennen kaikkea ruokasuolasta (sisältää noin 40 % natriumia). Päivittäinen natriumin tarve on 200 milligrammaa. Kukkurapää teelusikallinen suolaa painaa 5 grammaa, josta noin 2 grammaa on natriumia, joten päivittäisen natriumin tarpeemme tyydyttämiseen riittää vaivainen kymmenesosa teelusikallista suolaa!

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21313_.gif

Liiallinen natriumin saanti lisää verenpainetautia. Korkea verenpaine lisää aivohalvauksen ja sydäninfarktin vaaraa. Verenpainetautia ei aina saada kuriin pelkästään vähentämällä suolan kulutusta, vaan lisäksi tarvitaan lääkehoitoa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21313_.gif

**MISSÄ RUOKA-AINEISSA ON NATRIUMIA**

Ruokasuola ei ole ainoa natriumin lähde. Monissa ruoka-aineissa ja elintarvikkeissa on itsessään jo jonkin verran natriumia, esimerkiksi äyriäisissä[[1]](#footnote-1), sisäelimissä[[2]](#footnote-2), joissakin vihanneksissa (latva-artisokat[[3]](#footnote-3), porkkanat[[4]](#footnote-4), pinaatti[[5]](#footnote-5)), kaakaossa[[6]](#footnote-6), pähkinöissä[[7]](#footnote-7), maissi[[8]](#footnote-8)- ja kaurahiutaleissa jne. Joissakin elintarvikkeissa on erityisen runsaasti natriumia: ranskanperunat, paukkumaissi, suolaliemeen tai etikkaan säilötyt kasvikset, kastikkeet, hapankaali, säilykkeet, savustetut elintarvikkeet.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21313_.gif

MITEN SUOLAN KÄYTTÖÄ VOI VÄHENTÄÄ?

Suositus on, että päivittäin nautitaan enintään 7-9 grammaa suolaa. Tällä hetkellä suomalaiset miehet saavat keskimäärin suolaa 13 g ja 10 g päivässä. Kun pyrit eroon liiasta suolasta, korvaa säilykkeet ja valmisruoat tuoreilla ruoka-aineilla. Laittaessasi ruokaa käytä aluksi puolet siitä suolamäärästä, johon olet tottunut. Muista, että soijakastike-, yrttisuola, sitruunapippuri- ja sipulijauheet sekä liemikuutiot sisältävät paljon suolaa. Muutaman totutteluviikon kuluttua vähennä suolan käyttöä puoleen entisestään.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21313_.gif

Erikoissuoloissa on tavallisesti natriumin sijasta kaliumia tai muita kivennäisaineita. Munuaisvaivoista kärsivien on syytä neuvotella lääkärin kanssa ennen kuin alkavat käyttää niitä .

1. https://fi.wikipedia.org/wiki/%C3%84yri%C3%A4iset [↑](#footnote-ref-1)
2. https://fi.wikipedia.org/wiki/Sis%C3%A4elimet [↑](#footnote-ref-2)
3. https://fi.wikipedia.org/wiki/Latva-artisokka [↑](#footnote-ref-3)
4. https://fi.wikipedia.org/wiki/Porkkana [↑](#footnote-ref-4)
5. https://fi.wikipedia.org/wiki/Pinaatti [↑](#footnote-ref-5)
6. https://fi.wikipedia.org/wiki/Kaakao [↑](#footnote-ref-6)
7. https://fi.wikipedia.org/wiki/P%C3%A4hkin%C3%A4 [↑](#footnote-ref-7)
8. https://fi.wikipedia.org/wiki/Maissihiutaleet [↑](#footnote-ref-8)