

SŮL

Jak víme je nad zlato.
Nepostradatelná
pro funkci lidského
organismu, známá
po celém světě
od nejstarších dob,
doprovázela přechod
člověka od kočovného
k zemědělskému způsobu
života. Zřejmě
nejoblíbenější ze všech
příchutí, nahraditelná
jen částečně některými
druhy koření.



Z historie

Teprve ve dvacátém století bylo objasněno, že sůl je nepostradatelná jako zdroj sodíku a chloridových iontů, zajišťujících společně s draslíkem hydro-elektrolytickou rovnováhu lidského organismu. Proto člověk, stejně jako zvířata, vždy instinktivně požíval sůl, která je prostředkem k dochucení pokrmů v kuchyních celého světa.

Historicky je zvyk solit pokrmy spjat s přechodem od kočovného k zemědělskému způsobu života. Kočovníci živící se mlékem a syrovým či pečeným masem přijímali s potravou i dostatečné množství soli čili chloridu sodného. Naproti tomu zemědělská populace konzumující především obiloviny, zeleninu a vařené maso pociťovala touhu solit jako instinktivní potřebu soli pro organismus a lidé museli najít nové zdroje soli.

První písemná zpráva o soli je stará asi 4 700 let a pochází z čínského spisu, který uvádí víc než 40 druhů soli a popisuje dva základní druhy jejího získávání, tj. odpa-

řováním mořské vody a dolováním. V Evropě byly objeveny solné doly v době bronzové a jejich naleziště zmapovány Římany. Mnohem snazší bylo ovšem získávat sůl odpařováním z mořské vody. Starověký Řím byl zásoben mořskou solí z pobřeží Ostie a sůl byla vždy považována za drahocennou surovinu. V Římě byla sůl předmětem obchodní výměny a dokonce platidlem pro vojenské legionáře. Latinský výraz pro plat *salarium* je odvozen od *sale* (sůl), odkud pochází též italské *salario* či anglické *salary*. Podobně jako výraz pro peníze *soldi*, *sold* a odtud dokonce český žold. Podle soli se pojmenovávaly silnice, po kterých se vozila, i městské brány, kterými se přivážela. Itálie se svým bohatstvím mořského pobřeží byla vždy centrem evropského obchodu se solí. Po Římanech, kteří založili solné cesty pro přepravu vzácné suroviny, to byli Benátčané, kteří rozšířili obchod se solí na mezinárodní úroveň. Jejich konkurenty byli Francouzi a především Portugalci v souvislosti s rozvojem lovu sledů. Neboť sůl byla i vzácným

a v podstatě jediným prostředkem konzervace před objevením chlazení a mražení. Vysoká vzlínavost soli zabraňuje bujení většiny mikroorganismů, bakterií způsobujících hnilobu a plísní, navíc i aktivuje enzymy přítomné v živočišné tkáni. Solením se konzervovalo maslo, maso i čerstvě ulovené ryby. Konzervace pomocí soli se používá v potravinářském průmyslu dodnes. Největšími výrobci soli jsou dnes Čína, Francie, Indie, Itálie, Rusko, Anglie, USA a Německo.

Spotřeba soli dnes

Každý člověk má „v sobě“ kolem 250 g soli. Průměrný denní příjem soli u člověka je dnes 10 g, ovšem existují rozdíly mezi jednotlivými zeměmi a gastronomickými kulturami. Největšími spotřebiteli soli je Japonsko, Jižní Korea a Portugalsko, kde denní spotřeba převyšuje 15 g na osobu, v USA a v Austrálii je naopak relativně nízká spotřeba soli, mezi 8–10 g na osobu za den. V Itálii se pohybuje v rozmezí 8 až 15 g, v ČR kolem 10 g na osobu na den. V Čechách se na roz-

Sůl kamenná

je v podstatě chlorid sodný NaCl a je bohatým zdrojem sodíku. Splňuje tedy uvedenou potřebu sodíku pro lidský organismus, nicméně její nadměrná konzumace přináší i všechny popsané nežádoucí účinky. Zvýšená konzumace sodíku (díky soli) by měla být optimálně vyvážena zvýšeným příjmem draslíku (který je obsažený např. v bramborách), neboť tyto dvě minerální látky tělo potřebuje ve zcela určitém vzájemném poměru.

díl od přímořských států konzumovala vždy převážně sůl kamenná, která se dopravovala odedávna z dolů v Hallstattu v Rakousku po tzv. solné stezce přes Linec do Českých Budějovic a dále do Prahy.

Sůl na zdraví

Jaká je skutečná potřeba soli pro organismus? Podle odborných výzkumů se denní potřeba soli pro organismus pohybuje mezi 1 a 3 g, a může stoupnout během extrémního pocení (kdy dochází k intenzivnějšímu vylučování soli) až na 5 g (asi lžička). Z toho vyplývá, že přijímáme více soli než je nutné. Částečně je to dáno nekontrolovaným příjmem soli jako nedílné součásti potravin, především masa, uzenin, konzerv a potravin v prášku. Vzhledem k tomu, že sůl zajišťuje hydro-elektrolytickou rovnováhu organismu, je důležité doplňovat sůl při silném pocení. Je ověřeno, že při sníženém krevním tlaku pomáhá zvýšený příjem soli – každý gram soli navíc zvýší minimální tlak o 0,8 mm sloupce rtuti, zatímco snížení příjmu soli o 3 g denně sníží maximální

krevní tlak o cca 5 mm sloupce rtuti. Naopak nadbytečná sůl zvyšuje krevní tlak nežádoucím způsobem a zvyšuje riziko infarktu myokardu a cévních příhod mozkových, zatěžuje a poškozuje ledviny, zvyšuje

Sůl mořská

se svým složením podobá složení lidské krve, kromě sodíku je bohatá na řadu minerálních látek působících příznivě na lidský organismus. Aktivní hořčík neboli magnezium, přínosný mimo jiné z hlediska prevence rakoviny, je tisíckrát cennější než všechny prodávané soli získané chemickou cestou. Jód působí příznivě na štítnou žlázu a bez rizik, která s sebou přináší jód obsažený v různých medikamentech. Brom uklidňující nervy bez oslabení nervového systému. Mimo tyto užitečné substance obsahuje mořská sůl ještě mnoho dalších stopových prvků, katalyzátorů – zlato, měď, nikl, kobalt atd. Navíc mořská sůl soli vydatněji, spotřebuje se jí tedy menší množství. I v případě mořské soli je vhodná přiměřená konzumace. Na trhu je mořská sůl jemná a hrubá, k dostání v podstatě ve všech obchodech s italskými specialitami (např. Lesa), v bio obchodech i v některých supermarketech.



šuje hladinu tuků v krvi a je zdrojem toxinů. Nežádoucí účinky soli se dají zmírnit tělesným pohybem a umírněnou konzumací alkoholu. Samozřejmě, že lidé mladší a bez zdravotních problémů nemusí zcela vyloučit sůl ze své stravy, od 45 let věku a ve všech případech zdravotních problémů je třeba snížit její požívání na minimum. Na druhé straně však máme z historie také doklady o možnosti života prakticky bez solení jako u příkladu amerických Indiánů, kteří doplňovali sodík jenom zeleninovou potravou.