

Чем заменить соль



Ламинария, лук всех видов, чеснок, хрен, сельдерей, пастернак, редька, красный перец, петрушка, укроп

разные дикорастущие травы,

а еще клюквенный, гранатовый, апель-синовый соки, соленая брынза, овечий сыр



Топ-5 продуктов для замены соли

Соль важна для полноценной работы организма, но ее избыток может нанести вред. Ищем альтернативу привычной приправе.

По статистике в среднем человек употребляет от 10 до 18 г соли в день. Причем 80% из этого объема даже не замечает, так как получает ее с продуктами. ВОЗ рекомендует уменьшить потребление соли до 4-5 г в день (это чайная ложка без горки), так как ее «передозировка» вызывает повышение давления, появление отеков, приводит к проблемам с сердцем, сосудами, почками, суставами. Чем можно заменить соль в рационе без потери вкусовых качеств блюд?

Морская капуста.

Так называют водоросли ламинария. Добавьте их в салат и они дадут необходимый солоноватый привкус. Лучше использовать ламинарию в сухом виде – можно приобрести готовый порошок или купить листы водорослей и покрошить их. Консервированная морская капуста часто содержит много добавок и дополнительную соль, поэтому перед покупкой нужно внимательно изучить состав. В Японии ламинарию называют «морским женьшенем» за способность быстро восстанавливать силы человека. И не зря – морская капуста содержит множество витаминов (Е, А, С, D, всю группу В) и полезных микроэлементов (йод, фосфор, натрий,

железо, магний). Способствует повышению иммунитета, укрепляет сосуды и нормализует работу сердца, улучшает пищеварение.

Уксус или лимонный сок

Один из способов «обмануть» вкусовые рецепторы – заменить соленый вкус кислым. Добавьте в салат, суп или горячее немного лимонного сока, и недосола никто не заметит. Особенно удачно цитрусовый вкус считается с рыбой. Для заправки салата можно использовать не только лимон, но и апельсин – смешайте его сок с оливковым маслом, можно добавить немного соевого соуса. Помимо оригинального вкуса вы получите еще и дополнительный витамин С.

Добавить кислинку можно и с помощью уксуса. Столовый, яблочный, винный, рисовый, бальзамический – используйте любой из них для мяса, рыбы и заправки салатов.

Зелень и пряности

Добавляйте в блюда больше зелени – укроп, петрушку, кинзу, базилик, зеленый лук. Можно использовать их также и в сушеном виде, но лучше заготовить зелень самостоятельно, так как в промышленных приправах могут содержаться добавки и та же соль. Хорошо также использовать эстрагон, розмарин, чеснок, орегано, паприку, тмин, шалфей, кумин, кориандр и душистый перец – эти пряности делают вкус пищи более ярким и богатым, снижая потребность вкусовых рецепторов в соли. А еще многие специи считаются природными антидепрессантами и улучшают настроение.

Сушеные овощи

Заготовить заранее и добавлять в блюда по мере необходимости можно не только зелень, но и овощи. Они в разной степени содержат хлорид натрия, а во время сушки его концентрация в мякоти увеличивается в несколько раз, при этом витамины и микроэлементы также сохраняются. Замените свежие овощи – морковь, томаты, болгарский перец – сушеными, и ваши супы и горячие блюда станут намного полезнее.

Сельдерей

Отдельно нужно сказать про сельдерей. Во время роста он впитывает большое количество органического натрия из почвы, поэтому его листья, стебли и корнеплоды имеют солоноватый вкус. Кроме того, сельдерей, особенно его корень, содержит витамины А, С, Е, группы В, а также калий, железо, магний, селен, кальций, марганец, цинк и фосфор. Он улучшает подвижность суставов, помогает при анемии, снижает давление, благотворно влияет на нервную систему.

Совет: можно приготовить «соль из сельдерея» – нарежьте очищенный корень на небольшие кусочки, высушите в духовке, затем измельчите в

блендере в порошок. При желании добавьте другие пряности и другие сушеные овощи. Используйте эту приправу для любых блюд.

Помните, что вкусовые рецепторы человека адаптируются постепенно. Привыкнув к пониженному потреблению соли, вы будете вознаграждены – начнете получать больше удовольствия от пищи и чувствовать более широкий диапазон вкусов.

По материалам сайта "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" (<https://здоровое-питание.рф>)