

Saikingas druskos vartojimas



Valgomąją druską (natrio chloridas)

sudaro apie 40 proc. natrio ir 60 proc. chlorido.

Ji suteikia maistui sūrumo skonį ir dar yra naudojama kaip stabilizatorius ar maisto konservantas.

Rekomenduojama rinktis maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais.

Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip 5 g (2 g natrio) arba vienas arbatinis šaukštelis.

Nustatyta, kad daugelio žmonių maisto davinyje druskos yra per daug.

Didelis valgomosios druskos kiekis maiste didina širdies ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos, insulto riziką, o sūdytas, rūkytas, konservuotas maistas gali būti skrandžio vėžio rizikos veiksniumi.

Mažinant druskos suvartojimą rekomenduojama:

- pasižiūrėti į produkto sudėtį, nurodytą ant pakuotės, ir įvertinti maisto produkte esantį druskos kiekį;
- dažniau valgyti maistą, turintį mažai druskos (pvz., daržoves, vaisius);
- rečiau ir mažesniais kiekiais vartoti maisto produktus, kuriuose yra daug druskos (rūkytus, sūdytus, konservuotus produktus);
- gaminant maistą dėti kuo mažiau druskos, vietoje druskos maistą paskaninti žolelėmis, kitais nesūdytais prieskoniais;
- papildomai nesūdyti jau pagaminto maisto, prieš tai jo neparagavus.

Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje, todėl patartina druską vartoti tik joduotą. Paprastą valgomąją druską keiskite joduotąja druska.

Joduotoji druska yra saugus maisto produktas, ji nekeičia kvapo, spalvos.

Rekomenduotina joduotoji druska, kurios kilogramame yra 20–40 mg jodo.

Pirkdami joduotąją druską įsitikinkite, koks joduotosios druskos galiojimo laikas, nes, jam pasibaigus, jodas suyra.

Joduotąją druską reikia laikyti ir vartoti kitaip, nei įprastą valgomąją druską. Laikyti šią druską sandariame inde, tamsioje vietoje, nelaikyti jos ant stalo, kaip daugelis esame įpratę.

Jodo trūkumas yra svarbi mitybos problema. Jodo trūkumą gyventojų organizme lengva likviduoti

visuotinai
joduojant druską.



Lietuvos gyventojai mažiau negu rekomenduojama per parą gauna jodo.

Pagal “Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tyrimo ataskaitą, 2021“ pastebima, kad nuo rekomenduojamos paros normos (150 µg) moterys gauna 17proc. jodo (25,5 µg), vyrai – 20 proc. jodo (30 µg).

Jodo trūkumas veikia visas populiacijas visais gyvenimo tarpsniais, nuo vaisiaus iki pagyvenusio žmogaus. Jodas yra labai svarbus žmogaus intelektui, nes:

- dalyvauja vystantis nerviniam audiniui žmogaus embrione;
- teigiamai veikia atminties ir mokymosi procesus tiek vaikystėje, tiek ir paauglystėje;
- lemia žmogaus gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos suaugus ir vyresniame amžiuje.

Trūkstant jodo sumažėja skydliaukės hormonų sintezė ir sekrecija, todėl pasireiškia nuovargis, sumažėja darbingumas, protiniai gebėjimai, didėja jautrumas, nervingumas.

Gali būti tokie jodo trūkumo sukelti sveikatos sutrikimai:

- struma (gūžys) ir jos komplikacijos;
- hipotirozė;
- protiniai sutrikimai;
- sumažėjusi reprodukcinė funkcija;
- jodo pertekliaus sukelta hipertirozė;
- padidėjęs skydliaukės jautrumas branduolinei reakcijai.

Ypač pavojinga, kai jodo trūksta nėščioms moterims ir vaikams.

