

Kluring – Mat

Varför är det inte bra att ha för mycket salt i maten?

1. Man blir törstig
- X. Man kan bli överviktig
2. För mycket salt i maten kan höja blodtrycket



Bakgrund

I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. Men för mycket natrium kan höja blodtrycket och det i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador.

För hälsan skall bör man inte få i sig mer än 1 tesked salt per dag (6gram). Vi får i oss ungefär dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Det mesta av saltet vi får i oss kommer från vanliga livsmedel som charkprodukter, kött, mejeriprodukter, bröd och färdigmat. Eftersom natrium finns naturligt i många råvaror riskerar man ingen brist även om man drar ner på saltet i maten.

Exempel om man äter 8 färdiga köttbullar får du i dig 2,5 g salt eller 4 skivor falukorv 2 g salt.

Utmaning

Till nästa aktivitet ska du alltid smaka på maten INNAN du saltar mer. Kände du någon skillnad? Var maten god utan extra salt?

Rätt svar: 2

