



Številka: 091-293/2010/2
Datum: 3.12.2010

URAD VLADE ZA KOMUNICIRANJE

Gregorčičeva 25
1000 Ljubljana

predlagam.vladi@gov.si

ZADEVA: Predlagam.vladi.si predlog 1174: Preveč soli škodi, kaj pa zdaj?

Zveza: vaš dopis št. 092-213/2010/1 z dne 22.11.2010

Spoštovani!

Skladno z vašo pobudo, ki ste jo naslovili Vladi RS v zvezi s priporočanjem soljenja jedi pod 65°C, vam v nadaljevanju pošiljamo naslednji odgovor.

Jedilna sol oz. sol je zmes natrijevega klorida (NaCl) ter magnezijevih in drugih soli. Namenjena je za proizvodnjo oziroma pripravljanje živil za prehrano ljudi. Po izvoru je sol lahko morska, ki se pridobiva z naravno kristalizacijo soli na solnih bazenih, kamena, ki se pridobiva s predelavo solne rude, ali evaporirana, ki se pridobiva z izparevanjem slane vode v industrijskih kristalizatorjih. Sol je lahko nerafinirana in lahko vsebuje vidne primesi naravnega izvora kot posledico kristalizacije, ali pa rafinirana, ki je s prekristalizacijo očiščena vseh primesi in nečistoč.

Jedilna sol se v Sloveniji jodira s 25 mg kalijevega jodida na 1 kg soli, tako da v 1 kg soli ni manj kot 20 mg in ne več kot 30 mg kalijevega jodida, ali z 32 mg kalijevega jodata na 1 kg soli, tako da v 1 kg soli ni manj kot 26 mg in ne več kot 39 mg kalijevega jodata. Največkrat je soli dodan jod v obliki kalijevega jodata, ki je zaradi visoke oksidacijske stopnje na zraku tudi najbolj obstojen. Tudi pri uporabi jedilne soli pri višjih temperaturah (nad 100°C) večjih izgub dodanega jodata in s tem joda, ne pričakujemo.

Soljenje hrane je najstarejša oblika začinjanja hrane in v višjih koncentracijah tudi konzerviranja hrane. Slan okus v ustih je posledica odzivov receptorjev na robovih čutila - jezika. Okušamo vse snovi, ki so vodotopne. NaCl kot prevladujoča snov v jedilni soli je kristalna snov, brez vonja in barve.

Uporaba soli pri predelavi in pripravi živil za uživanje je odvisna od vrste in namena priprave živila. Splošno je znano, da dodatek soli v vodo za kuhanje dvigne temperaturo vrelišča, kar pomeni, da je temperatura vretja višja od 100°C. Izdelki z večjo vsebnostjo vode potrebujejo za enak občutek slanosti manjši delež soli kot izdelki z manj vode. Temperatura in čas vplivata tudi na prehajanje soli v živila, pri višji temperaturi in daljšem času je v živilu več soli.

Pri predlagani uporabi jedilne soli pri temperaturi pod 65°C je več nejasnosti. Predpostavljamo, da je predlagatelj imel v mislih soljenje hrane, ko se ta že ohladi na





omenjeno temperaturo, saj bi sicer določeni postopki priprave hrane, ki zahtevajo višjo temperaturo, ne bili ustrezno higiensko izvedeni. Dodatek soli v živilo, ki vsebuje vodo povzroči, da se kristali NaCl raztopijo v topilu, kar pomeni, da imamo v raztopini natrijeve in kloridne ione (pa tudi magnezijeve, sulfatne, idr.), kristalna struktura je porušena. To dejstvo omenjamo zato, ker smo predlagano temperaturo v povezavi s soljo našli na spletni povezavi: <http://www.si-sol.si/faq.htm>, kjer je navedeno: »Kristale SI-SOL se lahko segreje na max. 65 stopinj, pri tej temperaturi se energija razpusti in gre v prostor. Priporočljivo pa je kristale ogrevati do 42 stopinj. Če hrano solimo pri temperaturi do 65 stopinj, ji povrnemo biokode, ki jih ob peki ali kuhi izgubi.« Glede biokodiranja soli po nam dostopnih podatkih ne obstajajo splošno znanstveno dokazane povezave z zdravjem ljudi, zato takšnih pobud ne moremo podpreti.



Mojca Gruntar Činč
Generalna direktorica
Direktorat za javno zdravje