



## Szellem a fazékból - Sótalan élet

2013 június 23. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Feltehetően sóbálvánnyá dermednénk, ha mindazt a sót, amit életünkben megettünk, házunk udvarában kiborítaná egy teherautó.

Az átlag magyar hetvenéves koráig 500 kilogramm sót fogyaszt, egy négyfős család háztartásában ez két tonna. A

Krisztus előtti VIII. században a híres hallstatti sóbányában épp ennyi só bányásztak. Évente. Amiből logikusan következik, hogy abban az időben a só még hiánycikknek számított. Kereskedtek vele, áldozati szertartásokhoz, tartósítószernek használták, a sózott tőkehal a hajósok fő tápláléka volt. Rómában még a légiósok zsoldját is sóban fizették. Kősóban adta ki tisztjeinek a fizetséget Rákóczi Ferenc is (akkortájt még nem mészorvezetéként tevékenykedett), és sókereskedésből tartotta el rokonságát a fejedelem talpasa, Esze Tamás is. A latin *salarium* szóból származik a francia *salaire*, az angol *salary*, valamint a régies hangzású magyar *sallárium* kifejezés is, ami minden esetben bért, munkadíjat jelent. A középkorban kialakultak a "sóutak", a "sóhivatal" sóadót szedett, a sómonopólium féltettebb eljognak számított, mint a *jus primae noctis*, azaz a földesúrnak járó "első éjszaka joga".



Az idők azonban változnak. Míg a középkorban a sóért háborúztunk, most ellene harcolunk. A nátrium-klorid már nem "életünk sója", nem "fehér arany", amit a nyugat-afrikai karavánutak találkozásában fekvő mesés Timbuktuiban aranyáron mérnek, hanem mérég. Veszélyesebb, mint az Al-Kaida. Így gondolja Felix Ortiz amerikai demokrata párti képviselő is, aki (Michael Bloomberg New York-i polgármester támogatásával) szabályos keresztes háborút hirdetett a konyhasó ellen. Törvénytervezetében, amit New York állam szenátusának nyújtott be, ezer dollárra büntetnék azt a séfet, aki éttermében a sótartóhoz nyúl. És hogy a kampánynak elrettentő hatása legyen, apokaliptikus képekkel ecsetelik a túlzott sófogyasztás következményeit. A reklámfilmben a tolókcsi árnyékában lézengő, magas vérnyomástól kivörösödött amerikaiak láthatók, akik görcsösen ragaszkodnak a sós chipshez és a sótartóhoz, miközben fenyegeti őket a májkárosodás, a gyomorrák és a csontritkulás réme.

Sokaknak persze nem tetszik, hogy már abban is politikusok döntenek, megsózhatom-e a salátámat. Ám a számok valóban mehökkent?ek. Az angol New Scientist tudományos hetilap szerint az átlag brit 8-9 gramm sót fogyaszt naponta. Az észak-amerikaiak 10-12 grammot, mi, magyarok - az Országos Élelmezési és Táplálkozástudományi Intézet felmérése szerint - 15-20 grammot. Ez évente 7-8 kilogramm. Ehhez képest az ember napi szükséglete 1,5-2 gramm. (Szigorúbb dietetikusok szerint fél gramm.) Ennek a mennyiségnek pedig már a vásárolt élelmiszerek is a többszörösét rejtik. Hogy pontosan mennyit, azt nehéz eldönteni, hiszen Portugáliát leszámítva (ahol nemrég törvényben szabályozták a pékáruk sótartalmát) a csomagolásokon található nátriummennyiségek nem egyértelm?ek, a kisbet?s számsorok erdejében nehéz eligazodni. A sóbusiness ugyanis (a showbusinesshez hasonlóan) milliárdos üzlet, s a gyártóknak id?r?l id?re nevesebb tudósokat, s?t még a New York Timest is sikerül rávenniük, hogy a sófogyasztás csökkentésének jogosságát megkérd?jelezzék. (A napokban éppen Diana Ansorena kutató állt ki újra a fokozottabb sófogyasztás mellett.) Pedig már Németh László is észrevette, hogy a diéta és f?ként a só mennyiségének redukálása hatással van a vérnyomásra. Az író, aki betegségét maga kezelte, hiszen eredeti szakmáját tekintve orvos volt, Levelek a hipertóniáról cím? m?vében számol be otthoni kísérleteir?l. S bár végül mégis hipertóniája következtében halt meg, betegségét 17 évig kordában tartotta.

Persze, mint minden az életben, a sókérdés is sokkal bonyolultabb, mint els? pillanatra látszik. A sónak ugyanis alapvet? szerepe van a vér lúg- és savháztartásának egyensúlyában, az idegi ingerek elektromos vezetésében, a szervezet vízháztartásának szabályozásában. A só vizet von el a sejtekt?l, így biztosítja a sejten kívüli vízháztartást. Szervezetünkben két "tenger" m?ködik, ahogy mondani szokták: az egyik a sejteken belül, a másik a sejteken kívül. Egészségünk (és hangulatunk) a két tenger egyensúlyától függ. Ha nem iszunk elegend? vizet, a sejteken belül vízhiány lép fel, és a szervezet kénytelen a sejten kívüli vizet visszapréselni az életfontosságú sejtekbe. Ám egyúttal parancsot is ad a vesének a só visszatartására, hogy megkösse a szervezetben lév? vizet. Ha ez az állapot folyamatosan fennmarad, akkor a szervezetnek növelnie kell a víz bepréseléséhez szükséges nyomást. Ez a nyomásnövekedés a hipertónia. Ha tehát újabb sómennyiséget viszünk be, akkor a só még több vizet köt meg, a szervezetnek még inkább növelnie kell a nyomást. A vízhiány megszüntetésére pedig két módszer létezik: vizet viszek a szervezetbe, illetve csökkentem a só mennyiségét.

Só nélkül azonban unalmas és élvezhetetlen az étel. És mit ér az élet - ha sótalan? Az élelmiszergyártók épp ezt az ösztönünket használják ki, a chipsek egyre sósabbak, a hamburgerek egyre édesebbek. De védekezhetünk - némi akarater?vel. Próbálják ki. Ha lemondanak egy ideig a sóról (els?sorban a fast foodról), akkor két-három hét múlva elviselhetetlenül sósnak fogják érezni azt a chipset, amit korábban minden további nélkül megettek. Némi id? elteltével az ember ízlése alkalmazkodik a természetes ízekhez, és a só sokkal kevésbé fog hiányozni, mint gondolnánk. S?t, a zöldségek, gyümölcsök zamata könnyedén helyettesíteni fogja a fehér aranyat. Igaz, ehhez finom érett gyümölcsök és üde, harsogóan friss zöldségek kellenek. Hiszen tudják. Egy szenvedélyt csak egy másikkal lehet lecserélni.

Vinkó József - [hetivalasz.hu](http://hetivalasz.hu)



**Ajánló**

