

PŘEDMLUVA

Úvod	6
Biochemie a terminologie soli	6
Terminologie	7
PRODUKCE SOLI	9
Historie soli	9
Sůl kamenná	10
Získávání soli	11
Světová produkce soli	12
Historie využívání soli	14
Výroba kuchyňské soli	14
Mořská sůl	14
Historie mořské soli	16
Výroba mořské soli	16
Himalájská krystalická sůl	17
Další zdroje slané chuti	17
SŮL A LIDSKÝ ORGANISMUS	18
Využití soli v lidském organismu	18
Využití sodíku v lidském organismu	18
Využití chloru v lidském organismu	21
Poruchy metabolismu sodíku	21
Deficit sodíku	21
Nadbytek sodíku	22
Poruchy metabolismu chloru	22
Hypochloremie a deficit chloru	22
Hyperchloremie a nadbytek chloru	22
Sůl a hypertenze	23
Sůl a ledviny	25
Sůl a zhoubný nádor žaludku	25
Sůl a astma	26
Sůl a obezita	26
Sůl a osteoporóza	28
DOPORUČENÍ PRO KONZUMACI A JEJÍ TRENDY	29

POTRAVINY SE ZDRAVOTNÍ ORIENTACÍ	31
Jedlá sůl s přídavkem jódu	31
Jedlá sůl s fluorem	32
PRŮMYSLOVÉ VYUŽITÍ SOLI	34
Možnosti využití soli	34
Funkce soli v potravinách	35
Informace o obsahu soli v potravinách	35
Výživové údaje	35
Složení potraviny	36
Zdravotní a výživová tvrzení	37
Rozdílné přístupy	38
STRATEGIE POTRAVINÁŘSKÉHO PRŮMYSLU VE SNIŽOVÁNÍ OBSAHU SOLI V POTRAVINÁCH	42
Zdroje soli ze stravy	42
Chléb a obilné výrobky	46
Chlorid sodný a jeho úloha v pečivu	48
Snížení obsahu soli u pekařských výrobků	48
Maso a masné výrobky	49
Sýry	50
Snížení obsahu soli u mléka a mléčných výrobků	51
Fermentovaná zelenina	52
Ostatní potraviny	52
ZÁVĚRY	54

