

Weniger ist mehr Salzkonsum

Kochen Sie so oft wie möglich selbst, dann wissen sie wie viel Salz sie wirklich zu sich nehmen. In Fertigprodukten ist oftmals sehr viel Salz und zusätzliche Konservierungsstoffe enthalten, die unseren Körper sehr schädigen. Deshalb wird empfohlen den Salzkonsum zu verringern!

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schlägt einen Tagesbedarf an Salz von nicht mehr als 5 Gramm pro Person vor. Zu viel Salz kann zu erhöhtem Blutdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfällen führen.

Beachtenswertes beim Kochen

Eine gute Alternative zu Salz sind frische Kräuter und Gewürze, sie sind ein guter und gesunder Ersatz.

Beim Kochen von Speisen erst zum Schluss nach Bedarf mit Kräutersalz würzen.

Salz ist lebensnotwendig

Ein gewisser Bedarf an Salz kann lebensnotwendig sein, denn es besteht zum größten Teil aus Natriumchlorid.

Natrium ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes und wird für den Zellstoffwechsel in unserem Körper benötigt.

Lies dir den Text 1 - 2 mal gründlich durch und versuche dir wichtige Informationen zu merken.
Versuche anschließend das kleine Rätsel richtig auszufüllen!

1. Wie viel Salz sollte ein Mensch pro Tag zu sich nehmen?

Nicht mehr als 5 Gramm Salz.

2. In welchen Produkten ist viel Salz enthalten?

In Fertigprodukten.

3. Welche Lebensmittel sind ein guter Salzersatz?

Frische Kräuter und Gewürze.

4. Warum ist der Salzkonsum in gewissen Maßen wichtig?

Damit wir Natriumchlorid zu uns nehmen.

5. Welche Krankheiten kann man von zu viel Salz bekommen?

Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfälle.



Viel Glück!