

Suola-polun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/suola/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 20.11.2024

Vinkkilistat

Vinkkejä suolan käytön vähentämiseksi kotona	1
Vinkkejä suolan käytön vähentämiseksi kodin ulkopuolella	2

Vinkkejä suolan käytön vähentämiseksi kotona

1. Lisää suolaa ruuanlaitossa vähemmän kuin resepti ehdottaa.
2. Mittaa suolan määrä teelusikalla vapaasti sirotteleminen sijaan.
3. Opettele vähäsuolaiseen ruokaan vähentämällä suolan käyttöä hiljalleen. Suolainen maku aistitaan voimakkaampana, kun ripautat hieman suolaa vasta valmiin annoksen päälle.
4. Aloita suolan saannin vähentäminen ruuista, joita valmistat usein.
5. Poista suolasirotin ruokapöydästä.
6. Käytä maustekastikkeita ja liemikuutioita ruoanlaitossa harvoin.
7. Valitse suolattomia mausteita ja liemikuutioita.
8. Hyödynnä yrttejä ja muita mausteita antamaan ruokaan makua suolan sijaan.
9. Ole lisäämättä suolaa perunan, kasvien ja viljalisukkeiden, kuten pastan keitinveteen. Sen sijaan mausta keitinvesi esimerkiksi suolattomalla kasvisliemikuutiolla tai yrteillä.
10. Korvaa leivällä juusto, leikkele tai vaikkapa molemmat esimerkiksi kasviksilla tai itse tehdyllä hummuksella (resepti täällä), josta suolan voi jättää pois.
11. Maista ruokaa aina ennen kuin lisäät suolaa sen sijaan, että tekisit niin pelkästään tottumuksen vuoksi.
12. Valmista itse pizzaa tai hampurilaisateria ravintolan sijaan ja kiinnitä huomio suolan käyttöön.

Vinkkejä suolan käytön vähentämiseksi kodin ulkopuolella

1. Valitse Sydänmerkitty tuote tavallisen tuotteen sijaan.
2. Valitse leivistä runsaskuituinen vaihtoehto, jossa on suolapitoisuus alle 1 g / 100 grammaa tuotetta.
3. Osta hyvin suolaisia ruokia vain harvoin.
4. Vertaile tuotteita ja etsi vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot. Tarkista erityisesti leivän, leikkeleiden, juuston ja valmisruokien suolapitoisuudet.
5. Valitse Sydänmerkitty valmisruoka muun valmisruuan sijaan.
6. Valitsen Sydänmerkitty leikkele, suolaa enintään enintään 1,50 g/100 g, muun leikkeleen sijaan.
7. Valitse kaupassa jodioitu mineraalisuola, jossa osa natriumista on korvattu kaliumilla.
8. Valitse liha ja kala suolaamattomina ja ilman marinadia. Siten voit itse säätää käyttämäsi suolan määrän ja maustaa muulla tavoin.
9. Käytä salaattinkastikkeena kasviöljyä valmiiden kastikkeiden sijaan.
10. Valitse ruokasäilykkeistä, kuten kalasäilykkeistä, vähäsuolaiset vaihtoehdot.
11. Valitse kasviproteiinivalmisteista Sydänmerkityt vaihtoehdot.
12. Valitse lounasravintolassa Sydänmerkitty lounas, jos mahdollista.
13. Tilaa ravintolassa ruoka ilman lisättyä suolaa.