

## ***Praćenje količine soli u prehrambenim proizvodima***

Jasna Bošnjir<sup>1</sup>, Jasenka Šabarić<sup>1</sup>, Sonja Serdar<sup>1</sup>, Dario Lasić<sup>1</sup>, Robert Tomić<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Uvod i cilj rada: Kuhinjska sol ili natrij klorid nezaobilazni je dodatak gotovo svakoj hrani. Osim što doprinosi boljem okusu hrane, neophodna je za njegovo normalno funkcioniranje jer sudjeluje u mnogim fiziološkim procesima. Preveliki unos soli utječe negativno na rad krvnožilnog sustava, bubrega, te na niz raznih procesa u organizmu. Veliki broj namirnica sadrže u svom sastavu određenu količinu soli na koju sami ne možemo utjecati, stoga je cilj ovoga rada bio utvrdi količinu soli prisutnu u pojedinim vrstama hrane a koja se svakodnevno koristi u prehrani, osobito djece i mladih.

Materijal i metode: Ukupno je analizirano 54 uzoraka hrane podijeljenih u četiri skupine: mlijeko i proizvodi od mlijeka, pekarski proizvodi, orašasti proizvodi i snack proizvodi. U uzorcima je količina soli određivana indirektnim, računskim putem preko natrija, sukladno Uredbi o informiranju potrošača o hrani 1169/2011. Količina natrija u uzorcima određivana je nakon obrade mikrovalnom digestijom, vezanim sustavom imuno spregnute plazme i spektrometrije masa (ICP-MS).

Rezultati: Dobivene vrijednosti u skupini mlijeka i mliječnih proizvoda kretale su se u rasponu od 0,01g/100 g u mlijeku do 2,5 g/100 g u siru, u skupini pekarskih proizvoda od 0,36 g/100 g do 2,48 g/100 g, u orašastim proizvodima od 0,02 g/100 g do 2,9 g/100g, a u snack proizvodima od 0,06 g/100 g do 2,4 g/100g

Zaključak: Evidentno je da u svim analiziranim kategorijama hrane, postoje proizvodi koji sadrže znatnu količinu soli, a koja bi prilikom prekomjernog i kontinuiranog uživanja takvih namirnica mogla štetno utjecati na zdravlje potrošača. To je osobito izraženo kod orašastih i snack proizvoda, a koje najčešće konzumira mlađa populacija. Smanjenje soli u proizvodnji hrane zahtjeva određene promjene tijekom tehnološkog procesa proizvodnje, što može potrajati i dulji vremenski period. Obzirom na dobivene rezultate preporučuje se primjena alternativnih trendova u tehnološkom procesu prerade hrane, kao što je nanotehnologija, a sve u cilju postupnog smanjenja razine soli u svakodnevnoj prehrani.

Ključne riječi: sol, hrana, prehrana