

# A túlzott sóbevitel magas vérnyomást, szívinfarktust és agyvérzést okozhat!

**NE  
LEGYEN  
BESÓZVA!**

## Tudta Ön, hogy

- a magyar lakosság sóbevitel jelentősen nagyobb az ajánlottnál?
- az ajánlott napi sóbevitel felnőtteknek 5 gramm, gyerekeknek 3 gramm?
- a sóbevitel mérséklésével a vérnyomás csökken minden korosztályban?
- alacsonyabb sóbevitel mellett kisebb a szívinfarktus és az agyvérzés kockázata is?



## Mit tehet Ön?

- Mindig nézze meg a címkén az élelmiszerek só- illetve nátriumtartalmát!
- Számoljon azzal, hogy 1 gramm nátrium 2,5 gramm sónak (nátrium-klorid) felel meg!
- Válassza az alacsonyabb sótartalmú élelmiszereket!
- Főzéskor ne használjon sót és ételízesítőt egyszerre!
- Só helyett friss vagy szárított fűszerekkel ízesítse ételeit!
- Kóstolás nélkül ne sózzon!
- Távolítsa el a sótartót az ebédlőasztalról!



Nemzeti  
Sócsökkentő  
Program



OGYÉI  
Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS  
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Készült  
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,  
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”  
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére  
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási  
láncban című projekt keretében.

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

## Rakott zöldbab (4 személyre)

Hagyományos recept		STOP SÓ recept	
Zöldbab konzerv	1000 g	<b>Friss zöldbab</b>	<b>1000 g</b>
Sertéshús (közepes zsírtartalmú)	320 g	<b>Sertéshús (közepes zsírtartalmú)</b>	<b>320 g</b>
Tejföl 12%-os	120 g	<b>Tejföl 12%-os</b>	<b>120 g</b>
Rizs	80 g	<b>Rizs</b>	<b>80 g</b>
Napraforgó olaj	40 ml	<b>Napraforgó olaj</b>	<b>40 ml</b>
Vöröshagyma	40 g	<b>Vöröshagyma</b>	<b>40 g</b>
Fűszerpaprika	4 g	<b>Fűszerpaprika</b>	<b>4 g</b>
Bors	0,8 g	<b>Bors</b>	<b>0,8 g</b>
Só	12 g	<b>Petrezselyem zöld</b>	<b>2 g</b>
		<b>Vasfű</b>	<b>2 g</b>
		<b>Só</b>	<b>8 g</b>
Sótartalom 1 adagban:	4,8 g	<b>Sótartalom 1 adagban:</b>	<b>2,1 g</b>

### Elkészítési mód:

A sertéshúst ledaráljuk és kevés olajon pirított vöröshagymán, petrezselyemzölddel, vasfűvel, borssal, sóval puhára pároljuk. Közben félpuhára pároljuk a zöldbabot is, majd a zöldbab felét az előkészített tepsibe igazítjuk. Rásimítjuk az elkészült húsos ragut, és megszórjuk a párolt rizzsel, végezetül betakarjuk a zöldbab másik felével. Tetejét meglocsoljuk a tejjel, és körülbelül 160 fokos sütőben, 35-40 perc alatt készre sütjük.

**Ne feledje, Önnek és családjának kb. 1 hónapra lesz szüksége, hogy megszokja a kevésbé sós ételeket.  
Ne adja fel, megéri!**