

## **Abstrakt**

Tato práce se zabývá vlivem soli na zdraví člověka. Nadměrná (stejně jako nedostatečná) konzumace soli může poškodit zdraví, a přitom je konzumace soli v ČR jedna z nejvyšších v rámci EU. V rámci práce se věnuji základním druhům soli jako je sůl kuchyňská, vakuovaná a mořská a jejich získávání. Také se věnuji dvěma prvkům, které sůl tvoří – sodíku a chloru. Popisuji také poruchy metabolismu sodíku a chloru, vliv soli na zdraví (pozitivní i negativní) a funkci soli v potravinách. V krátkosti se také věnuji obsahu soli v pekařských, masných a mléčných výrobcích a významu soli v technologii těchto potravin. V praktické části práce se věnuji obsahu soli v jednotlivých vybraných potravinách a možnostem, jak tento obsah soli snížit. Součástí praktické části práce je dotazníkové šetření v lázních a fitness centrech, ohledně jejich znalostí obsahu soli v jednotlivých potravinách. V druhé části praktické práce vyhodnotím dle nutričního programu jídelníčků od klientů z fitness center. Cíl práce je zmapovat vliv soli na zdraví člověka, její obsah v základních potravinách a její příjem obyvateli ČR.