

Suolapitoisuuden laskeminen

Elintarvikkeen pakkausmerkinnöistä tulee selvittää suolan määrä. Suolapitoisuus lasketaan elintarvikkeen sisältämän natriumin määrän avulla (laskukaava on $2,5 \times \text{Na} = \text{suola}$) valmiin eli kypsän tuotteen painosta, joten reseptistä on oltava tiedossa lisätyn suolan määrä, paistohäviö ja raaka-aineiden suola- tai natriumpitoisuudet.

Pakkaukseen tulee merkitä ”**voimakassuolainen**” tai ”**sisältää paljon suolaa**”, jos suolaa on ruokaleivissä (ja niihin verrattavissa tuotteissa, kuten croissantteissa) yli 1,1 prosenttia tai näkkileivissä ja hapankorpuissa yli 1,4 prosenttia. Sen sijaan merkintää ”**vähemmän suolaa**” tai ”**vähennyttä suolaa**” voi käyttää silloin, kun suolaa on ruokaleivissä enintään 0,83 prosenttia ja näkkileivissä ja hapankorpuissa 1,1 prosenttia.

Esimerkkilaskussa on laskettu vehnäsämpylän suolapitoisuus. Raaka-aineiden määrät ovat peräisin työohjeesta. Suolapitoisuustieto on peräisin Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli-tietopankista, jossa se on ilmoitettu milligrammoina 100 grammassa tuotetta.

Tässä esimerkissä paistohäviöprosentti on 20, eli raakapainon ollessa 3 000 grammaa paistohäviö on 600 grammaa.

Raaka-aine	Määrä (g)	Suolapitoisuus mg/100g	Suolapitoisuus g/g	Suolan kokonaismäärä (g)
Vesi	1 000	2,5	0,000025	0,025
Hiiva	70	11,2	0,000112	0,00784
Sokeri	50	0,2	0,000002	0,0001
Maitojauhe	50	1 426,9	0,014269	0,71345
Vehnäjauho	1700	2,5	0,000025	0,0425
Voi	100	1 019,2	0,010192	1,0192
Suola	30	98 607,6	0,986076	29,5823
Yhteensä	3 000			31,39

$$\text{Suolapitoisuus (\%)} = \frac{\text{suolan kokonaismäärä}}{\text{(raakapaino - paistohäviö)}} \times 100$$

Esimerkkilaskun arvoilla tilanne näyttäisi seuraavalta:

$$\begin{aligned} \text{Suolapitoisuus (\%)} &= \frac{31,39 \text{ g}}{(3\,000 \text{ g} - 600 \text{ g})} \times 100 \\ &= \frac{31,39 \text{ g}}{2\,400 \text{ g}} \times 100 \\ &= 1,3 \text{ \%} \end{aligned}$$

Vastaavalla tavalla voidaan laskea tuotteen kuitupitoisuus ja muut ravintoarvomerkinnöissä ilmoitetut tiedot: **energiasisältö, rasvan, tyydyttyneiden rasvojen, hiilihydraattien, sokereiden ja proteiinin** määrät.