

31 октября-6 ноября 2022года: Неделя снижения потребления поваренной соли

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирная неделя осведомленности о соли, целью которой является снижение потребления соли в рационе людей всего мира для улучшения здоровья населения планеты.

Поваренная соль, или хлористый натрий, играет важную роль в метаболических процессах, она входит в состав всех жидкостей организма – желудочного сока, крови, лимфы, желчи, слюны, пота, слез, ферментов, помогает поддерживать осмотическое давление в клетках и тканях организма. Натрий вместе с калием играет важную роль в проведении электрических импульсов в мышечной и нервной тканях организма, в том числе в сердечной мышце. Соль задерживает воду, повышает объем циркулирующей крови. При значительной нехватке хлорида натрия в организме может наблюдаться падение артериального давления, слабость, головная боль, в более запущенных случаях – судороги и нарушение работы сердца.

Однако излишнее потребление соли является одной из причин повышенного артериального давления и сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время в большинстве европейских стран показатель ежедневного потребления соли находится на уровне от 7 до 18 граммов в сутки.

Соль является естественным усилителем вкуса и возбуждателем аппетита, поэтому может привести к ожирению. Существуют данные и о взаимосвязи между избыточным употреблением соли и развитием катаракты. Повышенное артериальное давление тоже отрицательно влияет на здоровье глаз.

Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха). Такое количество содержится в овощах, фруктах и мясных продуктах. Излишек соли, удерживая жидкость в организме, вызывает повышение артериального давления и нагрузки на сердечную мышцу. Резкие подъемы давления могут привести к инсульту.

Большинство готовых продуктов питания содержит много так называемой «скрытой» соли. Например, очень много соли содержится в сухариках, чипсах, всех копченостях, колбасах, пельменях, консервах, полуфабрикатах, сосисках, чипсах, сухариках, снеках. Много скрытой соли в сыре и даже в хлебе.

Однако не всегда возможно выбрать продукты с меньшим ее содержанием, так как производители зачастую не указывают точное количество соли в своей продукции.

Как не пересолить?

Соль следует добавлять только при приготовлении блюд из расчета 5 г на 1 литр воды, готовую еду досаливать не нужно. Эксперты советуют сократить и это количество. Для улучшения вкуса можно положить зелень или специи. Следует питаться дома, так можно предупредить пересол еды. Детям младшего возраста пищу готовят без добавления соли, так как в овощах и мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно

малышу. Если родители сами не употребляют много соли, то и ребенок привыкнет есть здоровую и не пересоленную пищу.

Помните: Каждый грамм несъеденной соли предотвращает 6 тысяч смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, а сокращение дневной нормы приема соли – в среднем 20 тысяч преждевременных смертей в год.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Какие простые шаги можно предпринять, чтобы перестать злоупотреблять солью?

- Солите блюдо не в процессе приготовления, а непосредственно перед едой. В этом случае вкусовые рецепторы сразу получают сигнал о солености. Если же приправить пищу в процессе готовки, вкус соли становится менее выражен и организм не сразу «распознает» его. Отсюда – склонность досаливать готовую еду у многих любителей соленого.
- Уберите солонку подальше с обеденного стола. Нередко мы сдабриваем еду по привычке, не задумываясь (и даже не попробовав). Если соли под рукой не будет – возможно, вы и не вспомните о ней.
- Откажитесь от соленых закусок и продуктов быстрого приготовления. Орешки, чипсы, сухие супы, лапша, пюре из разряда «просто добавь воды» обычно снабжены смесью приправ и другими пищевыми добавками, куда входит очень много соли. Если отказаться от такой еды, рацион станет гораздо здоровее.
- Употребляя консервированные овощи, сначала промойте их от рассола в обычной воде. А если доступны свежие овощи, лучше отдать предпочтение им.
- Обратите внимание на соль с пониженным содержанием натрия. Сейчас в магазинах встречаются упаковки с солью, где часть хлорида натрия заменена на соединения калия и магния. Такой продукт значительно полезнее. Также ряд исследований показали, что полезнее обычной поваренной соли является крупная морская соль. Процент содержания натрия в ней ниже, химический состав – богаче, за счет того, что в крупных кристаллах больше остаточной влаги.
- Замените часть соли в рационе ароматными пряными травами. Привычные каждому укроп, петрушка, сельдерей и зеленый лук, а также более экзотические базилик, тимьян, розмарин, майоран, имбирь, тмин сделают вкус каждого блюда насыщенным и интересным. Кроме того, травы – источник антиоксидантов, которые сослужат хорошую службу иммунитету.
- Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.