СОЛЬ И СЕРДЦЕ

Используя поваренную соль (хлорид натрия) ежедневно в пищу, мы вряд ли задумываемся над тем, какое влияние она оказывает на сердечно-сосудистую систему и здоровье в целом. В большей степени наш организм нуждается в органическом натрии, который содержится в овощах, фруктах, ягодах, крупах, молочных продуктах, свежем мясе, рыбе. **Суточная потребность в натрии составляет в среднем около 500 мг.**

Современный человек потребляет ежедневно около 10 - 15 г поваренной соли – это 4000 - 6000 мг натрия, что в 20 - 30 раз превышает среднюю потребность организма в натрии. Именно высокое потребление натрия оборачивается для сердца дополнительной нагрузкой, вызывая задержку жидкости в организме, что способствует увеличению объема циркулирующей крови. Это в свою очередь может привести к повышению артериального давления (АД).

Научные данные свидетельствуют о том, что артериальная гипертония (АГ) чаще развивается у лиц, которые потребляют с пищей большое количество соли. В то же время отмечено, что сокращение употребления соли помогает снизить АД, уменьшить риск коронарной болезни сердца и способствует более эффективному действию лекарств, назначаемых для контроля над АГ.

*Узнайте больше **о соли** на нашем сайте http://profilaktika.tomsk.ru/?p=13387*

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ?

Поваренная соль поступает в наш организм с пищей в двух основных формах: это та соль, которую мы используем при приготовлении пищи и для подсаливания за столом, и соль, содержащаяся в готовых гастрономических продуктах.

Для сохранения здоровья достаточно употреблять **до 5 граммов (1 чайная ложка без верха)** соли в сутки

Чтобы снизить потребление соли, попробуйте:

- убрать солонку со стола, чтобы не пересаливать уже готовые блюда;
- употреблять едва подсоленную пищу. Несоленая пища тоже может быть вкусной и приятной;
- выработать привычку не солить пищу при приготовлении, а добавлять соль по вкусу после пробы;
- вначале ограничить, а в дальнейшем исключить из своего рациона солёные, консервированные, маринованные и копченые продукты;
- отказаться от готовых продуктов, в которые добавлена соль. Гастрономические продукты содержат значительно больше соли, чем натуральные. Например, в колбасе, сосисках и сыре соли в 10-15 раз больше, чем в натуральном мясе и твороге;
- знайте, что достаточное количество органического натрия уже содержится в хлебе, в свежем мясе и рыбе, молочных продуктах;
- отдавайте предпочтение бессолевому хлебу, блюдам из круп, овощей и фруктов, зелени и ягодам, в последних много калия и магния, которые способствуют снижению артериального давления.

ПОМНИТЕ О «СКРЫТОЙ» СОЛИ

Что такое «скрытая соль»? Эта та соль, которая содержится в гастрономических продуктах. Все эти виды продуктов содержат значительное количество соли, поэтому их лучше избегать. Обращайте внимание на список ингредиентов на этикетке: глютамат натрия, бикарбонат натрия, нитрит натрия, пищевая сода – это всё тоже натрий.

«Скрытую соль» в большом количестве содержат следующие продукты:

- бекон, ветчина, солонина, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты и нарезки, биточки, пирожки, мясные консервы, сало;
- рыбные палочки, моллюски и ракообразные, копченая и солёная рыба, рыбные консервы;
- пища быстрого приготовления (хотдоги, гамбургеры, пицца и др.);
- консервированные супы и соусы, а также их сухие концентраты;
- бульонные кубики и экстракты дрожжей, разрыхлитель теста;
- сливочное масло (кроме несоленого), маргарин и сыр;
- чипсы, соленые орешки, семечки, фисташки и т.д.;
- соевый соус и приправы, содержащие глютамат натрия;
- минеральные воды с высоким индексом минерализации.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАМЕНИТЕЛИ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

- **Соль «Профилактическая»** с пониженным содержанием натрия.
- **Соль на основе хлорида калия** вместо хлорида натрия. Такая соль благотворнее влияет на организм, чем обычная соль. Важно, чтобы наш рацион был обогащен калием, так как он способствует снижению АД и улучшает работу сердца. Природными источниками калия являются: грейпфрут, шпинат, морковь, картофель (печеный в "мундире"), брокколи, томаты, арбуз, кабачки, урюк, фасоль, зеленый горошек, морская капуста, чернослив, изюм, говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики, черноплодная рябина, брусника.
- **Неочищенная морская соль** богата минеральными веществами и микроэлементами, которые уменьшают вредное действие обычной соли. Однако ее также следует употреблять в малых количествах.
- **Неочищенная кристаллическая соль**, йодированная соль.
- **Сушеные коренья и пряности.** Пряности - это продукты растительного происхождения, они обогатят вкус пищи и поддержат здоровье. При приготовлении пищи и во время трапезы используйте следующие пряности: перец – черный, красный и душистый, гвоздику, шафран, имбирь, тмин, кардамон, куркуму, корицу, анис, розмарин, лавровый лист, горчицу и др.
- **Лимонный сок** с успехом заменит соль при приготовлении блюд.

Узнай о своём здоровье больше!

Посетите Центры здоровья:

ГБУЗ РТ «РЦОЗМП»

Республиканский Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
г. Кызыл, ул. Дружбы, 44
тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

Консультация специалиста