



СОЛЬ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Существует множество исследований, доказывающих связь нерационального питания и ряда хронических заболеваний. В развитии некоторых из этих заболеваний давно доказана роль обычной пищевой соли

Поваренная соль жизненно необходима

Компоненты соли – натрий и хлор регулируют многие процессы в организме:

- участвуют в поддержании водно-солевого и кислотно-щелочного равновесия организма;
- помогают питательным веществам перемещаться через мембраны клеток;
- способствуют перевариванию пищи и усвоению питательных веществ в организме;
- необходимы для правильной работы нервной системы и мышц, включая сердечную.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения подсчитали, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более **5 г соли** в день (чайная ложка без верха).

Здесь учитывается вся соль, потребляемая человеком, то есть поступающая со всей пищей, а не только та, что используется для досаливания

75-80% соли попадает в организм с переработанными продуктами

Каждый житель России в среднем употребляет соли в 2-2,5 раза больше нормы

Перегрузка организма солью несет в себе опасность для здоровья:

- повышается артериальное давление и риск развития инфаркта миокарда и инсульта;
- нарушается работа почек;
- возрастает риск развития хронического гастрита, рака желудка;
- снижается прочность костей;
- увеличивается риск развития артрозов и артритов;
- повышается аппетит, растет масса тела.



СОЛЬ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Существует множество исследований, доказывающих связь нерационального питания и ряда хронических заболеваний. В развитии некоторых из этих заболеваний давно доказана роль обычной пищевой соли

Поваренная соль жизненно необходима

Компоненты соли – натрий и хлор регулируют многие процессы в организме:

- участвуют в поддержании водно-солевого и кислотно-щелочного равновесия организма;
- помогают питательным веществам перемещаться через мембраны клеток;
- способствуют перевариванию пищи и усвоению питательных веществ в организме;
- необходимы для правильной работы нервной системы и мышц, включая сердечную.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения подсчитали, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более **5 г соли** в день (чайная ложка без верха).

Здесь учитывается вся соль, потребляемая человеком, то есть поступающая со всей пищей, а не только та, что используется для досаливания

75-80% соли попадает в организм с переработанными продуктами

Каждый житель России в среднем употребляет соли в 2-2,5 раза больше нормы

Перегрузка организма солью несет в себе опасность для здоровья:

- повышается артериальное давление и риск развития инфаркта миокарда и инсульта;
- нарушается работа почек;
- возрастает риск развития хронического гастрита, рака желудка;
- снижается прочность костей;
- увеличивается риск развития артрозов и артритов;
- повышается аппетит, растет масса тела.

Рекомендации по снижению соли в рационе:

- ограничьте количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса), добавляемых во время приготовления еды;
- замените консервы, колбасно-ветчинные изделия, полуфабрикаты на натуральные продукты;
- замораживайте, а не консервируйте овощи пищевой солью;
- откажитесь от досаливания пищи во время еды, уберите солонку со стола;
- снижайте потребление солений, маринадов, копченостей, отдайте предпочтение свежим продуктам;
- используйте несоленые приправы;
- употребляйте больше овощей, фруктов.

Кроме того, значительное количество соли содержится в консервированных овощах, готовых супах, полуфабрикатах, сухих завтраках, печенье, готовых соусах, а также блюдах предприятий общественного питания.

Натрий изначально содержится в необработанных продуктах, особенно в продуктах животного происхождения, а также в морской капусте, поэтому питаясь разнообразно достаточно сложно испытать недостаток натрия

Многие считают, что некоторые виды соли (морская, розовая, черная) полезнее обычной, так как имеют природное происхождение, но это миф. Главным является не происхождение соли, а количество содержащегося в ней натрия



Рекомендации по снижению соли в рационе:

- ограничьте количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса), добавляемых во время приготовления еды;
- замените консервы, колбасно-ветчинные изделия, полуфабрикаты на натуральные продукты;
- замораживайте, а не консервируйте овощи пищевой солью;
- откажитесь от досаливания пищи во время еды, уберите солонку со стола;
- снижайте потребление солений, маринадов, копченостей, отдайте предпочтение свежим продуктам;
- используйте несоленые приправы;
- употребляйте больше овощей, фруктов.

Кроме того, значительное количество соли содержится в консервированных овощах, готовых супах, полуфабрикатах, сухих завтраках, печенье, готовых соусах, а также блюдах предприятий общественного питания.

Натрий изначально содержится в необработанных продуктах, особенно в продуктах животного происхождения, а также в морской капусте, поэтому питаясь разнообразно достаточно сложно испытать недостаток натрия

Многие считают, что некоторые виды соли (морская, розовая, черная) полезнее обычной, так как имеют природное происхождение, но это миф. Главным является не происхождение соли, а количество содержащегося в ней натрия

