

«Белая смерть» – нажми на тормоза

О том, что избыточное употребление соли не приносит пользы здоровью, слышал каждый. Чтобы обеспечить нормальную работу организма и не нанести вреда, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует для взрослых людей (включая беременных и кормящих женщин) **сократить количество соли до 5 граммов в сутки**.



ВОЗ подчеркивает, что «потребление излишне солёной пищи населением планеты с каждым днем стремительно увеличивается, и вопрос о здоровом питании становится все более острым».

Почему нужно менять стереотип питания?

Избыток соли вызывает спазм сосудов и приводит к задержке жидкости, что увеличивает объем крови в сосудах. Оба фактора вызывают повышение артериального давления, приводят к увеличению нагрузки на сердце.

Норма суточного потребления соли соответствует 5 граммам, это количество содержится в 1 чайной ложке.

Повышается артериальное давление, появляются отеки, нарушается соотношение микроэлементов (натрия, калия и кальция). Возрастает риск развития таких заболеваний, как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, заболевания сосудов головного мозга, инфарктов и инсультов, хронических болезней легких. По данным ВОЗ, «ежегодно эти недуги убивают больше людей, чем все остальные болезни вместе взятые».

Максимальное количество соли в сутки, для людей, проживающих не в условиях жаркого климата, составляет 15 граммов. По подсчетам специалистов в области питания, в современном среднесуточном наборе продуктов (мясо и рыба, хлеб, крупы, овощи, творог, яйца и др.) содержится примерно 10 граммов соли. Таким образом, максимально

допустимое количество соли для добавления в пищу составляет одну чайную ложку без горки или 5 граммов.

Однако эксперты ВОЗ настаивают на половине чайной ложки, учитывая питание в современном обществе. Большинство людей ежедневно употребляют продукты с высоким содержанием соли - колбасные изделия, промышленные полуфабрикаты, сыры, продукцию домашнего консервирования, чипсы, фаст-фуд, соленый попкорн. Например, в 100 граммах бекона, или солёного попкорна, или 2 сосисках уже содержится суточная норма соли.

Даже если вы здоровы, исключите частое употребление соленых блюд, не пересаливайте пищу при приготовлении, уберите солонку со стола.

Удаляйте избыток соли (например, промывайте квашеную капусту или соленые грибы) и используйте вместо соли пряные травы, лимон.

*Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Кочнева И.М.*