

Солить или не солить? Вот в чем вопрос!

Сегодня никого не удивишь информацией о вреде избыточного потребления соли. Об этом очень много говорят и пишут. О том, что соль – «белый яд», расскажут даже младшие школьники. Но, помимо того, почему соль вредна и какие последствия для организма наступают при ее чрезмерном употреблении, не мешало бы знать, для чего соль нужна, и почему отказываться от нее полностью не стоит.

Поваренная соль, она же – пищевая, столовая, каменная или хлорид натрия (NaCl), говоря языком химическим. Это пищевой продукт, представляет собой бесцветные кристаллы природного происхождения, и, как оказалось, для жизнедеятельности организма человека, практически незаменима. Ответ на вопрос «Почему?», очень прост.

Хлор - химический элемент, входящий в состав желудочного сока. Соляная кислота, в которую он входит, помогает расщеплять и переваривать белки. Кислота убивает болезнетворные бактерии, которые могут попасть в желудок с пищей. И, что не менее важно, ионы хлора принимают участие в проведении нервных импульсов.

У натрия в организме еще больше задач. Он поддерживает кислотно-щелочной и водно-солевой баланс, участвует в регуляции осмотического давления, способствует перемещению глюкозы и аминокислот через мембраны клетки, помогает кальцию в сокращении мышечных волокон. Натрий включен в процесс поддержания нормального состава крови, лимфы и межклеточной жидкости. И, так же, как хлор, он задействован в передаче нервных импульсов.

Вывод очень простой: недостаток соли может привести к обезвоживанию организма, а в тяжелых случаях, развивается гипонатриемия. Значит, категорически отказываться от соли, не стоит. Но, ограничить ее количество до 5 граммов в день, самое разумное решение, которое должен принять для себя человек, заботящийся о своем здоровье.

Если вы не обращали внимания на количество соли, которое попадает в ваш организм ежедневно, самое время задуматься и начать это контролировать.

По данным медико-социологического исследования, проводимого специалистами Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики в рамках исследования по изучению различных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, в период с 2020 по 2022 год у граждан Новосибирской области появилась некоторая положительная тенденция к снижению потребления готовых продуктов с высоким содержанием соли – почти на 5%, и снижение общего количества потребляемой соли на 4%.

Эти показатели дают надежду, что сибирякам удастся к 2025 году достигнуть цели, поставленной Всемирной организацией здравоохранения по количеству потребляемой соли: снизить глобальное потребление до 30%.

Вы спросите, для чего это нужно и что нам это даст? Ответ простой! Это поможет значительно уменьшить риск инсульта и инфаркта миокарда, за счет снижения заболеваемости гипертонической болезнью и улучшения контроля за артериальной гипертензией. По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения снижение потребления соли на 15%, позволит предупредить

восемь с половиной миллионов случаев преждевременных смертей, в последующие десять лет.

Для того, чтобы эти мечты стали реальностью, каждый из нас может начать применять нехитрые правила:

Откажитесь от привычки досаливать пищу, уберите солонку со стола. Не пересаливайте пищу. Взрослым следует потреблять не более 5 граммов соли в день, а для детей эта норма составляет 2 грамма. Попробуйте при приготовлении пищи, сократить добавление соли на 50%.

Внимательно изучайте этикетки и выбирайте продукты с меньшим содержанием соли. Многие даже не догадываются, что до 75-80% соли, потребляемой людьми ежедневно, поступает в организм из готовых продуктов питания. Знайте, что скрытая соль содержится в консервах, сосисках, чипсах, сухариках, колбасах, сырах и тому подобных продуктах. Покупайте меньше готовых продуктов и больше готовьте сами.

Сократите количество соусов, которые могут содержать много скрытой соли.

Не солите дополнительно блюда за столом.

Ограничьте потребление солений и маринадов.

Пейте воды не менее полутора литров в день.

Врач-методист

Е.А. Морозова