

Соль – польза или вред?

Знаменитый врач и целитель Парацельс утверждал: «Всё есть яд и всё есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд лекарством». Соль (хлорид натрия), с одной стороны, является незаменимым веществом для правильного функционирования человеческого организма, а с другой стороны, чрезмерное ее потребление опасно для здоровья.

Хлорид натрия, будучи компонентом всех жидкостей организма (крови, лимфы, желудочного сока, желчи, слюны, пота, слез), участвует в поддержании постоянства внутренней среды организма, осмотического давления в клетках и тканях, координируя обмен воды между клеткой и межклеточным пространством; играет важную роль в проведении электрических импульсов в нервной и мышечной тканях, в том числе и в сердце. Хлор входит в состав соляной кислоты, которая является важнейшей частью желудочного сока, а также пищеварительного фермента амилазы.

В настоящее время отмечается тенденция к злоупотреблению солью, что крайне негативно влияет на здоровье. Медики бьют тревогу: считается, что почти каждый второй ежедневно употребляет соли гораздо больше нормы. А это в свою очередь весьма существенный фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых.

Высокое содержание соли нарушает естественный баланс натрия в организме, вызывая задержку жидкости и тем самым увеличивая давление на кровеносные сосуды, в результате чего повышается артериальное давление и постепенно развивается артериальная гипертензия.

Гипертония опасна тем, что может вызвать осложнения. Долгое и злокачественное течение данной патологии приводит к поражению органов-мишеней, которыми являются глаза, сердце, мозг и почки. Гипертония может привести к инсульту (острому нарушению кровообращения головного мозга), ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, почечной недостаточности.

Соль является естественным усилителем вкуса и возбуждателем аппетита, а также прекрасным консервантом. Хлорид натрия зачастую используют в пищевой промышленности при производстве фастфуда, чипсов, сухариков, соусов, пресервов и консервов, полуфабрикатов, супов быстрого приготовления, бульонных кубиков, а также солений, маринадов, сосисок, колбас и сыров.

Основное количество соли, около 71%, поступает в наш организм из готовых пищевых продуктов. Соль содержится практически во всех продуктах, в том числе, колбасах, сырах, консервах, снеках, соусах, столовой воде. Таким образом, человек получает дневную норму соли, даже ничего не досаливая. Соль содержится даже в свежих овощах и фруктах. Например, в 100 г томатов содержится 3 мг соли, а в 100 г изюма – 27 мг.

Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха) с учётом всех продуктов питания.

Как избежать избытка соли в своём рационе?

Желательно готовить пищу самим, что гораздо полезнее и вкуснее, чем в общепите или в системе фастфуда.

Не солите еду во время приготовления, а во время еды не ставьте на стол солонку. Для улучшения вкуса следует добавлять свежие или сушеные пряно-вкусовые травы, лимон, чеснок, лук, имбирь, перец (паприку).

В кафе и ресторанахне следуетдосаливать пищу, выбирайте салаты и супыбез использования консервов.

Чтобы снизить потребление соли старайтесь избегать чрезмерно соленых продуктов: чипсов, сухариков, соленых консервов, колбас.

Детям младшего возраста пищу необходимо готовить без добавления соли, так как в овощах и мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно маленькому ребенку. Помните: если родители сами не употребляют много соли, то и ребенок привыкнет есть здоровую, а непересоленную пищу.

Следуйте этим простым правилами будьте здоровы!

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Чепелева Елена Николаевна