



Полезное потребление соли может быть легким

Любим мы говорить: «надо снижать потребление соли», «много соли - это вредно», «не перебарщивайте с солью»... Но и без соли тоже нельзя.

Так сколько соли можно и полезно? Чем измерять? Где уменьшать?

Заведующий отделением профилактики ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12» Ольга Пескова совместно с проектом Роспотребнадзора «Здоровое питание» дадут несколько полезных советов... и раскроют один важный нюанс в самом конце.

«Соль или натрий в небольших количествах содержится в большинстве продуктов питания – чуть больше в животной пище, немного меньше – в растительной. Чаще всего люди получают гораздо больше натрия, чем нужно, в основном в виде поваренной соли. Но натрий помогает организму поддерживать нормальный баланс жидкостей, он играет основную роль в нормальном функционировании нервов и мышц, поэтому исключать соль совсем нельзя. Организм получает натрий с пищей и питьем и теряет его с потом и мочой», - рассказывает Ольга Викторовна Пескова.

В России среднее потребление соли составляет 12–14 граммов в день на человека. Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки – это соответствует примерно 5 граммам поваренной соли (1 чайная ложка). В некоторых случаях требуется более жесткое ограничение.

Как снизить потребление соли?

- Недосаливайте готовую пищу.
- Не увлекайтесь соленьями.
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами.

Достаточно ли этих мер? К сожалению, нет. Значительное количество соли попадает в продукты питания в процессе их промышленного производства.

Как избежать «скрытого» натрия?

1. Постарайтесь есть меньше продуктов, которые прошли промышленную обработку, и полуфабрикатов.
2. Внимательно читайте этикетку товара:

- изучите раздел «состав». О том, что продукт содержит натрий, скажут такие ингредиенты, как соль, сода, а также любые вещества, в названии которых есть слово «натрий» или его химический символ – Na;

- проверьте раздел «пищевая ценность». Некоторые производители указывают количественное содержание натрия именно там.

Интересный факт: натрий входит в состав многих лекарств, в том числе и безрецептурных. Например, он есть в антацидах (препаратах, снижающих кислотность желудочного сока), слабительных и средствах от кашля. Об этом важно помнить, если вы регулярно принимаете эти препараты.

Уменьшив потребление соли, можно:

- снизить артериальное давление;
- уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;
- создать более благоприятные условия для работы сердца, почек, печени и суставов.

«Есть такое понятие, как солевой аппетит. От этой привычки можно избавиться. На восстановление рецепторов требуется один-два месяца. Когда вы начнете постепенно снижать количество соли, рецепторы адаптируются и будут воспринимать менее соленое как привычно соленое», - резюмирует Ольга Викторовна.

Александра Малыгина, пресс-служба ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12»