



Трацевская Светлана Николаевна,
фельдшер отделения медицинской помощи поликлиники 13 уверяет:

ЧЕМ МЕНЬШЕ СОЛИ – ТЕМ ЛУЧШЕ.

Наращивание производства пищевых продуктов все более глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания. Доступность и ценовая приемлемость продуктов, прошедших глубокую технологическую переработку, повышаются. Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли. Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и гипертонией, а также увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Одновременно, по мере отхода от привычных схем питания, снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков). Фрукты и овощи содержат калий, способствующий

снижению кровяного давления.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко (в случае готовых блюд, мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыров, соленых снеков, лапши быстрого приготовления и т.д.), а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов). Соль также добавляется в пищу во время приготовления (в виде бульонных кубиков) или уже на столе (в виде соевого или рыбного соуса и пищевой соли).

Вместе с тем, многие производители меняют рецептуру своей продукции для сокращения содержания соли, и потребителям рекомендуется обращать внимание на этикетки продуктов и выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Рекомендации по снижению потребления соли.

Взрослые: ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Дети: в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми. Эта рекомендация в отношении детей не охватывает период исключительно грудного вскармливания (0–6 месяцев) или период прикорма при продолжающемся грудном вскармливании (6–24 месяца).

Вся потребляемая соль должна быть йодированной, т.е. обогащенной йодом, который имеет важнейшее значение для здорового развития головного мозга у плода и у детей младшего возраста и общего укрепления психических функций у всех людей.

Информация о соли, натрии и калии

Натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания объема плазмы крови и водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов и нормального функционирования клеток. Избыток натрия сопровождается негативными последствиями для здоровья, в том числе повышением кровяного давления.

Натрий естественным образом содержится в целом ряде продуктов питания, таких как молоко, мясо и морепродукты. Он нередко встречается в большом количестве в переработанных пищевых продуктах, таких как хлебобулочные изделия, мясопродукты и снеки, а также во вкусовых добавках к пище (например, соевом и рыбном соусах).

Натрий содержится также в глутамате натрия, который используется в качестве пищевой добавки во многих регионах мира.

Калий — важнейший микроэлемент, необходимый для поддержания общего объема жидкостей в организме, кислотного и водно-электролитного баланса и нормального функционирования клеток. Калий содержится в самых разнообразных необработанных пищевых продуктах, особенно фруктах и овощах. Установлено, что увеличение потребления калия снижает систолическое и диастолическое давление у взрослых людей. Как сократить потребление соли с продуктами питания?

Государственная политика и стратегии должны обеспечивать создание условий, позволяющих населению потреблять достаточное количество безопасных и питательных продуктов, составляющих основу здорового рациона, к которым относятся продукты с низким содержанием соли. Оздоровление привычек в области питания является обязанностью не только общества, но и каждого человека. Эта задача должна решаться с учетом характеристик и культурных особенностей населения и с участием целого ряда секторов.

Потребление соли дома можно сократить, если:

не солить блюда во время их приготовления;

не держать на обеденном столе солонку;

ограничить потребление соленых снеков;

выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Сокращению потребления соли способствует целый ряд других практических мер местного уровня:

включение вопросов сокращения потребления соли в программы обучения работников пищевой промышленности и общественного питания;

изъятие солонки и соевого соуса со столов на предприятиях общественного питания;

размещение уведомлений о том, что определенная продукция содержит много натрия на упаковке или на полках магазинов;

предоставление специальных рекомендаций в отношении питания посетителям учреждений здравоохранения;

разъяснительная работа о необходимости сокращения потребления соли и ограниченном ее использовании при приготовлении пищи;

разъяснительная работа с детьми и создание для детей обстановки, способствующей формированию у них привычки к низкосолевому рациону уже в молодом возрасте.