



Mens sana in corpore sano» -

***надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал***

Белый яд или белое золото?

В этом году всю вторую неделю марта, с 8 по 14 число, отмечается Всемирная неделя осведомленности о соли. «Соли не жалея, так и есть веселей» гласит одна из поговорок, которая появилась видимо в те времена, когда соль была практически на вес золота. Но всё течёт и всё меняется. В том числе и наши знания о роли соли в работе нашего организма и появлении болезней тоже. Соль – основной элемент наших пищевых потребностей и состоит из двух микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма. Однако чрезмерное ее потребление или недостаток - опасны для здоровья. В последнее время соль прозвали «белым ядом», хотя в метаболических процессах нашего организма она играет важную роль. «Все может быть лекарством или ядом, все зависит от дозы», - утверждал знаменитый врач и целитель Парацельс, живший на рубеже XV и XVI веков. Натрий хлор входит в состав всех жидкостей организма – крови, лимфы, желудочного сока, желчи, слюны, пота, слез, а также множества ферментов. Участвует в поддержании гомеостаза (саморегуляции) организма, постоянства его внутренней среды. Соль поддерживает осмотическое давление в клетках и тканях организма как калий-натриевый насос, координируя обмен воды между клеткой и межклеточным пространством. Помогает различным веществам и элементам проникать через клеточную мембрану, играет важную роль в проведении электрических импульсов в мышечной и нервной тканях организма, в том числе и в сердце. Хлор входит в состав как соляной кислоты, которая является важнейшей частью желудочного сока, так и пищеварительного фермента амилазы. В нервной системе хлор участвует в процессах торможения нервных импульсов.

До сих пор бытуют выражения «пересол» или «недосол», когда говорят о пересоленных продуктах или недосоленных блюдах на столе. Мы, к сожалению, злоупотребляем солью, что крайне негативно влияет на здоровье. Медики считают, что около половины населения нашей страны ежедневно употребляют

соли гораздо больше, чем необходимо. А это доказанный фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых болезней. Считается, что высокое содержание соли нарушает естественный баланс натрия в организме, вызывая задержку жидкости, что, в свою очередь, усиливает давление на кровеносные сосуды. В результате повышается артериальное давление и постепенно развивается гипертония. Её называют «молчаливым убийцей», так как нет заметных предупреждающих признаков или симптомов до наступления инфаркта или инсульта. Инсульт-основная причина потери дееспособности в пожилом возрасте. Высокое артериальное давление - единственный важный фактор риска возникновения этой болезни, ставший причиной более 60% всех ее случаев. А при значительной нехватке соли в организме может наблюдаться падение артериального давления, слабость, головная боль, в более запущенных случаях- судороги и нарушения в работе сердца.

В овощах, фруктах и мясных продуктах содержится менее 1 г (около 1 щепотки) соли, поэтому рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха) с учётом всех продуктов питания. Соль - это естественный усилитель вкуса и возбуждатель аппетита, а также прекрасный консервант. Натрий хлор часто применяется в пищевой промышленности - такие продукты, как фастфуд, чипсы, сухарики, соусы промышленного изготовления, пресервы и консервы, полуфабрикаты, пакетные супы, бульонные кубики, соленья, маринады, снеки, сосиски, колбасы и сыры являются источниками «скрытой соли».

Как избежать избытка соли в своём рационе? В кафе и ресторанах не нужно досаливать пищу, а салаты и супы рекомендуется выбирать из тех, что приготовлены без использования консервов. Желательно готовить пищу самим, что гораздо полезнее и вкуснее, чем в общепите или в системе фастфуда. Питаясь дома можно избежать избытка соли в еде. Конечно её нужно добавлять при приготовлении блюд, но досаливать еду уже после приготовления не нужно. Лучше добавлять для улучшения вкуса свежие или сушеные пряно-вкусовые травы, лимон, чеснок, лук, имбирь, перец (паприку), тогда и соли нужно будет гораздо меньше. Считается, что при приготовлении супов или жидкой пищи следует добавлять соль из расчета менее 5 гр на 1 литр воды. Также необходимо помнить, что для профилактики йодной недостаточности в нашем регионе следует пользоваться йодированной солью. Детям младшего возраста пищу готовьте без добавления соли, так как в овощах и мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно маленькому ребенку. Если родители сами не употребляют много соли, то и ребенок привыкнет есть здоровую, а не пересоленную пищу. Помните, что, уменьшив потребление соли сейчас, вы улучшите своё здоровье в будущем. Считается, что каждый 1 грамм несъеденной соли предотвращает 6000 смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, а сокращение дневной нормы - в среднем 20 000 преждевременных смертей в год.

04.03.21. Подготовил Игорь Долгошеев врач – методист ГБУЗ СК «СКЦОЗиМП