

При сбалансированном питании достаточное количество соли в организм поступает вместе с продуктами. И польза соли, в этом случае, неоспорима. Употребление же переработанных продуктов в больших количествах ведет к избыточному содержанию соли в организме.

ВРЕД СОЛИ

- Перебор натрия в организме плохо сказывается на костной ткани. Происходит это потому, что натрий является антагонистом кальция. Т.е. слишком много натрия в крови **выводит из организма недопустимое количество кальция из крови, мягких тканей.** А организму кальций нужен не только для крепкого скелета, но и, как минимум, для нормальной работы сердечной мышцы. Поэтому он сразу начинает восполнять его потери из костной ткани. Что приводит к ломкости костей.
- Избыток соли крайне негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, **приводя к повышению артериального давления** (развитие гипертонии).
- **Избыток соли приводит к задержке воды в организме.** Отечные состояния конечностей, припухлости под глазами чаще всего говорят не о том, что вы напились на ночь глядя, а о том, что у вас нарушен солевой баланс в организме.



Порой мы очень часто добавляем соль в готовящееся блюдо машинально, а потом еще раз подсаливаем его, садясь за стол.

А ведь часто количества соли, содержащегося в исходных продуктах, уже достаточно! При самом обычном питании человек в сутки получает около 10 грамм соли.

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Значительно меньше – в овощах и фруктах (исключение составляют лишь шпинат, сельдерей, красная капуста и свёкла). Поэтому при назначении бессолевой диеты, диетологи рекомендуют, есть вареный подслащенный рис и фрукты, а также пить фруктовые соки.



Медики настаивают на том, что контролировать употребление соли нужно всем без исключения. Для этого стоит серьезно ограничить в своем рационе копчености, полуфабрикаты и консервы, как бы сильно вы их не любили. В них очень много соли, и к тому же ее количество невозможно подсчитать.



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики
Костромской области»

☎ (4942) 45-01-35

🌐 ok.ru/zdorovaya.kostroma/

📍 г. Кострома, ул.Ленина, 151

📱 vk.com/zdorovaya_kostroma

✉ cmp@lpu.dzo-kostroma.ru

СОЛЬ

ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



ОГБУЗ «Центр медицинской
профилактики Костромской области»

Польза есть!

Что такое соль? Компонентов у поваренной соли не так много, но каждый из них играет в нашем организме важнейшую роль, и поэтому польза соли для нашего организма остается неоспоримой.

Состав поваренной соли:

Химическая формула соли выглядит как **NaCl** – хлорид натрия

Биологическая роль натрия в организме человека

- Натрий, в первую очередь, отвечает за нервно-мышечную деятельность.
- Отвечает за водно-солевой баланс.
- Участвует в процессе переноса глюкозы в клетки, снабжая их энергией.
- Поддерживает кислотно-щелочной баланс.
- Вместе с другими элементами выполняет еще целый ряд важнейших для нормальной жизнедеятельности организма процессов. К примеру, натрий-калиевый насос, основным назначением которого является поддержание клеточного потенциала и объема.



Роль хлора в организме

Ионы хлора – основной материал для выработки HCL (соляной кислоты). Соляная кислота, в свою очередь, является важнейшим компонентом желудочного сока.

Недостаток натрия в организме крайне негативно сказывается на здоровье. Потеря эластичности и сухость кожи – не самый серьезный симптом недостатка натрия. Появляются мышечные судороги, понижение артериального давления, повышенная утомляемость, головокружения, снижение иммунитета и тонуса мышц. Также наблюдаются проблемы со стороны выделительной системы.



Суточная норма потребления соли:

Суточная норма соли рассчитывается из потребностей организма в её компонентах, и составляет 5-10 грамм для здорового человека. 5 грамм – это чайная ложка соли без верха. Разница между 5 и 10 граммами существенная. Зависит она и от образа жизни человека и от окружающей среды. В жарких странах норма выше, что объясняется повышенным потоотделением. То же самое касается и людей, активно занимающихся спортом. Доза в 5-10 грамм соли ежедневно – это норма, которая рекомендована в большинстве научно-медицинских источниках, а также ВОЗ. Что касается людей с нарушением работы почек и сердечно-сосудистой системы, здесь все более однозначно – не более 1,5 г соли в день.

Внимание! Речь идет не о чистой соли, которой вы подсаливаете еду, а об **общем количестве соли, поступающем в организм вместе с продуктами питания.**

А соль, между тем, содержится практически во всех продуктах. Особенно это касается готовых и переработанных продуктов, т.к. соль не только улучшает вкусовые качества, но и является прекрасным консервантом.

К примеру, в среднем в 100 граммах сыра содержится от 8 до 10 граммов соли. Гораздо выше ее содержание в полуфабрикатах и колбасных/сырокопченых изделиях. Да даже в диетических хлопьях она есть. Узнать содержание соли, можно внимательно посмотрев на упаковку. Если в составе указано NaCl или натрия – все понятно. Но солями также являются и следующие добавки:

E401 (соль альгиновой кислоты или просто альгинат натрия)

E301 (натриевая соль аскорбиновой кислоты – аскорбат натрия)

E500 (карбонат натрия – соль угольной кислоты)

E211 (бензоат натрия – соль бензойной кислоты)

E331 (соль лимонной кислоты или просто цитрат натрия)

E524 (гидроксид натрия)

E954 (не соль, суррогат сахара под названием сахарин, является кристаллогидратом натрия)

E485 (стеароилфумарат натрия)

E339 (ортофосфат натрия)

E621 (глутамат натрия)

