

Всемирная неделя осведомленности о соли

Ежегодно Всемирная неделя осведомленности о соли отмечается во вторую неделю марта. Цель мероприятия - уменьшить потребление соли в рационе людей во всем мире, чтобы улучшить здоровье населения планеты, так как излишнее потребление соли является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний.

Поваренная соль, или хлористый натрий, играет важную роль в метаболических процессах, она входит в состав всех жидкостей организма – желудочного сока, крови, лимфы, желчи, слюны, пота, слез, ферментов, помогает поддерживать осмотическое давление в клетках и тканях организма, регулирует деятельность нервной систем. Это важный биологически активный элемент, без которого невозможна нормальная работа организма человека. Натрий вместе с калием играют важную роль в проведении электрических импульсов в мышечной и нервной тканях организма, в том числе в сердечной мышце. Соль задерживает воду, повышает объем циркулирующей крови. При значительной нехватке хлорида натрия в организме может наблюдаться падение артериального давления, слабость, головная боль, в более запущенных случаях - судороги и нарушение работы сердца.

В настоящее время в большинстве европейских стран показатель ежедневного потребления соли находится на уровне от 7 до 18 граммов в сутки, в Российской Федерации (по данным Росстата) - 10-11 граммов. Однако рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет 3-4 грамма (примерно 1/2 чайной ложки), максимально допустимое количество до 5 граммов.

Источником около половины потребляемой соли является готовая продукция: мяскоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски (такие как: картофельные чипсы, крекеры, сухарики), консервированная продукция, использование приправ, содержащих в составе соль, соусы, майонез, рыбные деликатесы, соленый сыр и др.

Избыточное потребление соли опасно для здоровья, так как приводит к повышению артериального давления, заболеваниям почек, сердечно-сосудистой системы, сахарному диабету и остеопорозу. А резкие подъемы давления могут привести к инсульту и инфаркту. В связи с тем, что соль является естественным усилителем вкуса и возбуждателем аппетита, неконтролируемое потребление ее может привести к ожирению. Существуют данные о взаимосвязи между избыточным употреблением соли и развитием катаракты, повышенное артериальное давление также отрицательно влияет на функцию глаз. Любители соленого быстрее стареют и теряют память: доказана связь между потреблением соли, сидячим образом жизни и когнитивными расстройствами (то есть памятью, усвоением информации, навыками общения). Характер у «солеманов» портится чаще, чем, к примеру, у сладкоежек: они становятся брюзгливыми, капризными, раздражительными. Кроме того, излишне соленая пища угнетает иммунитет.

Каждый грамм несъеденной соли предотвращает 6 тысяч смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, а сокращение дневной нормы потребления соли предупреждает около 20 тысяч преждевременных смертей в год. Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 млн смертей, если снизить потребление соли до 5,0 грамм в сутки и менее.

Основные признаки повышенного содержания соли в организме:

- повышение артериального давления;
- жажда;
- вздутие живота.

Профилактика избыточного потребления соли:

- употребление меньшего количества готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики, крекеры и чипсы, консервированная продукция и т.п.);
- минимизация потребления солений и маринованной продукции, использование низкосолевых или бессолевых способов заготовки и хранения продукции;
- преимущественное употребление пищи домашнего приготовления с применением малого количества соли - вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы; для придания пикантного вкуса бульону подойдут корнеплоды и корни - корень сельдерея, репчатый лук, морковь, корень имбиря, корень петрушки; травы – базилик, петрушка, укроп, эстрагон, и другие ароматные овощи - стебли сельдерея, лук-порей;
- сокращение использования готовых соусов, таких как соевый соус, кетчуп и заправок для салатов, содержащих большое количество скрытой соли;
- при употреблении консервированной продукции необходимо сливать жидкость, а сами продукты – промывать водой, чтобы снизить содержание соли;
- чтобы избежать соблазна досаливать уже приготовленное блюдо, необходимо убрать солонку со стола (из зоны быстрого доступа);
- детям младшего возраста пищу готовить без добавления соли, так как в овощах и мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно малышу.

Помните, что любая соль (морская, каменная, розовая) - это соль! При высоком потреблении она будет оказывать негативные эффекты на организм.

Лучше употреблять соли меньше и выбирать йодированную соль, для профилактики дефицита йода, характерного для жителей нашей страны.

В торговой сети можно встретить соль с пометкой «кардио», в ней содержится меньшее количество натрия хлорида, который заменен на хлорид калия.

Но важно помнить, что необходимо контролировать количество и качество любой потребляемой соли!

Заведующий отделом межведомственных
связей и комплексных программ профилактики,
врач методист

Гомерова Н. И.

При подготовке использованы материалы сайтов:

<https://vokib.zdrav36.ru/novosti/2021-03-09-vsemirnaya-nedelya-osvedomlennosti-o-soli>

<https://socmp.sakhalin.gov.ru/%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C-%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F-%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82/>

<https://gp9.mos.ru/news/vsemirnaya-nedelya-osvedomlennosti-o-soli/>

<https://ijevsk.bezformata.com/listnews/vsemirnaya-nedelya-osvedomlennosti-o-soli/91948086/>