

К чему ведет избыточное употребление соли?

1. Переизбыток соли приводит к тому, что в организме начинает задерживаться жидкость (1 г натрия задерживает 200 мл воды), что приводит к появлению скрытых отеков). Это негативно сказывается на работе внутренних органов. Особенно опасен переизбыток соли при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.
2. Соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствуя набору веса. Соль делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина и формированию атеросклеротической бляшки.
3. При избыточном потреблении натрия организм вынужден выводить его с мочой, вместе с которой выводится и кальций. Это приводит к дефициту кальция в организме, а его нехватка ведет к остеопорозу.
4. Кроме того, выведение избыточного натрия с мочой создает дополнительную нагрузку на почки, которые эту мочу фильтруют, увеличивая риск отложения камней в почках.
5. Соль повышает выработку соляной кислоты, что может привести к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>



Не превышайте нормы потребления соли!



Подарите себе радость здоровой жизни!

Как помочь себе снизить потребление соли?

1. В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами - травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, сельдерей, укроп, чеснок, имбирь, горчица и др.).
2. В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонным и другими цитрусовыми соками.
3. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.
4. Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам.
5. Уберите солонку со стола.
6. Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: «без натрия», «с низким содержанием натрия»).
7. Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.
8. Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце - тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше.
9. Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

10. Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

11. Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта.

12. Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

Йодированная соль — это обычная поваренная соль, в состав которой химическим путём добавлены йодид или йодат калия. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека — 150-200 мкг/сут., что обеспечивает 4-5 граммами йодированной соли. Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорождённых и детей младшего возраста.