



## О соли.

Соль, которая в давние времена ценилась на вес золота, сегодня есть в любом доме. Без этой пищевой добавки нам сложно представить свой рацион. Причём почти три четверти людей подсаливают пищу, пользуясь принципом «главное, чтобы было вкусно». И лишь одна четверть из них стараются соль ограничить.

Начало использования соли связывают с переходом от сыроедения к употреблению термически обработанной и растительной пищи. То, что соль необходима, у наших предков не вызывало сомнений. Было замечено, что человек, пища которого лишена соли, чаще заболевает. Путники, пересекающие пустыню, и путешественники догадывались о том, что соль задерживает воду в организме в зной и, во избежание обезвоживания, подсаливали воду.

Так что же для человека соль – вечное лекарство или опасный компонент рациона? Известно, что пищевая соль – это главный источник ионов натрия и хлора для организма. Натрий, способствующий правильному функционированию мышц и нервных волокон, необходим для поддержания баланса жидкостей в организме. Хлор, помимо этого, необходим для выработки желудочного сока. Если полностью исключить натрий и хлор из рациона, то работа пищеварительной системы ухудшится, могут возникнуть судороги, слабость, потеря вкуса, быстрая утомляемость и перебои в работе сердца.

Таким образом, соль для нормального функционирования организма человека нужна, но злоупотреблять ею не стоит. Неоспоримым является факт, что излишняя концентрация натрия в крови способствует накоплению в организме избытка жидкости и возникновению отёков, увеличению нагрузки на почки, сердце и сосуды. Это способствует повышению артериального давления. Чрезмерно солёные закуски возбуждают аппетит, а отсюда переедание, приводящее к лишнему весу. Поэтому ограничение соли в рационе человека полностью оправдано.

Сколько же соли необходимо для здоровья? Рекомендуемая суточная норма соли составляет примерно 5 грамм (или одна чайная ложка без горки) – указывает Всемирная организация здравоохранения.

Подсчитать реальное потребление соли можно только тогда, когда вы питаетесь исключительно домашней пищей, которую готовите сами. Большинство продуктов питания из магазина уже содержат соль! Так, в 100г хлебобулочных изделий содержится до 0,5г соли, в колбасных изделиях – до 4г, в сыре – до 1,5г на каждые 100г. Скрытую соль можно найти и в зёрнёном твороге, сливочном масле, всех видах соусов, полуфабрикатов, печенье и других продуктах. Незаметно вы рискуете употребить соли в 2-3 раза больше рекомендуемой нормы.

Как уменьшить потребление соли? Готовьте пищу с минимальным количеством соли – этот вариант позволит снизить её потребление до 30%. Более сильный вкус блюду можно придать, добавив кислоту (лимонный сок),

зелень укропа, петрушки, кислое варенье. Например, недосоленную отварную рыбу можно «скрасить» лимонным соком, а мясо – кислым вареньем из брусники с антоновскими яблоками или мочёной брусникой. Ограничьте употребление колбас, сосисок, солений, копчёностей. Разнообразьте своё питание продуктами, богатыми калием, так как калий является антагонистом натрия и «вытесняет» его излишки из организма. Ешьте рис, курагу, льняное и тыквенное семя, отруби.

Важно помнить, что в здоровом организме всё находится в равновесии, и любые крайности, в том числе и употребление большого количества соли, являются для организма стрессом и это равновесие нарушают. Недаром одна из мудрых пословиц гласит: «Все хорошо, что в меру!» Будьте здоровы!

Врач-валеолог отделения  
информационного обеспечения и ЗОЖ

Ирина Ковкова