



14 марта - Всемирная неделя

осведомленности о соли

В 2003 году Всемирная организация здравоохранения рекомендовала всему взрослому населению потреблять 5 г поваренной соли или 2,0 г натрия в день. С тех пор во всех рекомендациях, которыми мы пользуемся по настоящее время, в том числе, и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, эти значения повторяются.

СОЛЬ: кратко о главном

- Избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда, наряду с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и остеопорозом.
- Источником около 50% потребляемой соли является готовая продукция (мясоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски такие как картофельные чипсы, крекеры, сухарики, консервированная продукция и др.).
- Увеличивает потребление соли, и привычка досаливать уже приготовленную пищу за столом. В нашей стране такую привычку имеют 40% россиян.
- Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 миллиона смертей, если снизить потребление соли до 5,0 грамм в сутки и менее.

Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо реже включать в рацион продукты с ее высоким содержанием:

- меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).
- реже соления и маринованную продукцию, стремиться использовать низкосолевые или бессолевые способы заготовки и хранения продукции.

- преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления снизив закладку соли при ее приготовлении. Следуйте посылу – «Больше вкуса, меньше соли»: вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы.
- для придания пикантного вкуса бульон подойдут корнеплоды (корень сельдерея, репчатый лук, морковь), корни (корень имбиря), травы (базилик) и другие ароматные овощи (стебли сельдерея, лук-порей).
- сократите использование готовых соусов таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли.
- при употреблении консервированной продукции необходимо слить жидкость, а сами продукты – промыть водой чтобы снизить содержание соли.
- убрав солонку со стола (из зоны быстрого доступа) удастся избежать соблазна досалить уже приготовленное блюдо.

ВНИМАНИЕ!

- Любая соль (даже морская, каменная и розовая) – это СОЛЬ! И при высоком потреблении она оказывает негативные эффекты на организм.
- «Соли меньше, но соль - йодированная!» - использование йодобогатенной соли в процессе приготовления пищи будет способствовать профилактике дефицита йода, характерного для всех жителей нашей страны.

Помните, уменьшив потребление соли сейчас, вы улучшите свое долговременное здоровье!

ГБУЗ НО «Навашинская ЦРБ»