

Как не «насолить» здоровью?



О пользе или вреде соли ведутся нескончаемые споры. Когда-то ее ценили на вес золота, поэтому уйти "не солоно хлебавши" означало встречу гостя без должного уважения.

Издавна соль служила для сохранения продуктов от порчи и гниения (когда еще не было холодильников и морозильников). Попробовав овощей из рассола, люди стали солить, квасить и мочить свежие овощи. Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не переходить на бессолевую диету. Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже не пробуя ее.

Зачем она нужна?

Состав соли - соединение натрия и хлора, хлорид натрия или поваренная соль. Натрий задействован для обеспечения кислотно-щелочного баланса и баланса жидкости. Он отвечает за правильную передачу нервных импульсов, участвует в обеспечении сокращений мышц. Нехватка микроэлемента проявляется слабостью, сонливостью; хлор входит в состав желудочного сока, крови и желчи. Если хлора недостаточно, начинаются сбои в работе системы пищеварения.

Скрытая соль

Нормальным потреблением соли считается всего *5 граммов в сутки - это одна чайная ложка без горки*. При этом следует не забывать о том, что соль уже присутствует, пусть и в разных количествах, во всех продуктах питания — хлебе, мясе, молоке, овощах, за исключением разве что дистиллированной воды. Так называемая скрытая соль практически всегда присутствует в готовых к употреблению продуктах. И ее порой столько, что такая пища становятся главным источником избыточного потребления этой специи.

Много соли в колбасах и копченостях, сырах, мясных и рыбных консервах. Чипсы, сухарики, орешки и другие подобные закуски буквально засыпаны солью. А лидерами по содержанию невидимой глазу соли можно по праву считать бульонные кубики и соевый соус, который многие по недоразумению считают «природной» заменой соли сухой.

Учитывая тот факт, что употребление более 5 граммов соли в сутки допускается только при повышенном потоотделении в жаркую погоду и при тяжелом физическом труде (в таких случаях потери рекомендуется компенсировать подсоленной минеральной водой), большинство россиян постоянно превышают норму потребления хлорида натрия.

Поэтому блюда, приготовленные с соблюдением суточных норм потребления соли, многим покажутся малосолеными или даже постными. Это происходит потому, что большинство из нас просто привыкли к избыточной «солёности».

Регулярное подсаливание пищи притупляет чувствительность вкусовых рецепторов, отчего натуральная еда начинает казаться чересчур пресной. Если некоторое время посидеть на бессолевой диете, чувствительность рецепторов восстанавливается, возвращается способность ощущать естественный вкус пищи. Привычку подсаливать

салаты можно заменить добавлением пряностей, лимона или уксуса.



«Пересол»



В России среднее потребление соли - 12 грамм в сутки на человека, в то время как повышенным давлением страдает 45 процентов населения. Получается, большинство из нас постоянно «нагружает» свой организм избыточным количеством хлорида натрия, не задумываясь о том, что наносит вред своему здоровью. Превышение норм потребления приводит к задержке лишней жидкости в организме, которая циркулируя вместе с кровью, нагружает работу сердца и повышает уровень артериального давления. Во всех случаях ограничение соли помогает снизить высокий уровень кровяного давления, а в начальных стадиях даже полностью нормализовать его без медикаментозного лечения. У любителей пересаливать еду развивается гипертония, заболевания почек, артриты и нарушение кальциевого обмена. Не последнюю роль соль играет и в увеличении массы тела. Всё просто - соленая еда возбуждает аппетит. После неё человек съедает и выпивает гораздо больше, чем собирался. К тому же «солёнышко» нередко хочется заесть самым вредным - жирным и сладким.

Инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная недостаточность, мочекаменная болезнь, онкологические заболевания органов желудочно-кишечного тракта — лишь небольшая часть списка заболеваний, риск которых можно снизить, взяв под контроль содержание соли в том, что мы едим и пьём. Отказаться от пересоленной пищи не так уж сложно, если понять, что этот простой шаг сделает ваш образ жизни более здоровым.

Снижение потребления соли населением - действенный метод профилактики. К примеру, снижение потребления соли населением на треть позволило Финляндии сократить количество инсультов со смертельным исходом на 80%.

«Недосол»

Вместе с тем, стоит помнить — соль необходима человеку. Недостаток соли в организме тоже не несет в себе ничего хорошего. Она должна присутствовать в рационе. Ведь человек не способен запастись ею впрок. Ежедневно организм теряет определенное количество солей, восполняя его с пищей. Если поступления необходимого количества хлорида натрия не происходит, организм страдает.

Пример тому, так называемые, полностью бессолевые диеты. Их результат нельзя назвать здоровым. Ведь речь идет о потере соли, а значит и воды. Проще говоря – обезвоживании. Потерянные килограммы воды ничего общего со снижением избыточного веса не имеют. Зато такой «экстренный сброс» веса таит в себе многочисленные опасности возникновения различных заболеваний. Умопомрачительный эффект диеты часто оборачивается нарушением пищеварения, деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. При отказе от соли, жидкость в организме задерживается хуже. Но вместе с ней вымываются жизненно необходимые микроэлементы: натрий, хлор, калий и магний. Негативный эффект будет значителен, в то время как «слитые» килограммы быстро вернуться обратно. Тем более что пресная еда энтузиазма у человека обычно не вызывает - бессолевые диеты обычно заканчиваются срывами и обжорством.

Здоровая середина

Рекомендации по нормализации потребления соли достаточно просты: перестаньте досаливать пищу, откажитесь от добавления соли в блюда при готовке, уменьшите потребление продуктов питания промышленного производства (полуфабрикатов), а для улучшения вкусовых качеств пищи используйте приправы и пряности.

Обращайте внимание на состав продуктов. Соль в составе продукта может обозначаться и как «соль», и как «натрий». Мы помним, что безопасная для здоровья доза соли в день - около 5 грамм. В пересчёте на натрий — это 1,5-2,0 грамма. Причем речь идет обо всей соли, поступающей в организм. Как входящей в состав продуктов, так и добавляемой при приготовлении.

