В Краснодарском крае с 31 октября по 6 ноября стартует неделя снижения потребления поваренной соли.

Без соли действительно немыслима жизнедеятельность людей во все времена, но в современном мире отношение к ней стало двойственным.

Врачи и диетологи всё чаще предупреждают о вреде этой пищевой добавки и рекомендуют ограничить её употребление. Разберёмся, почему соль может быть опасна для организма человека и можно ли чем-то её заменить в рационе здорового питания.

Поваренная соль – хлорид натрия (NaCl) – представляет собой белые или полупрозрачные кристаллы без запаха с горьковато-солёным вкусом. Получают её из залежей галита (каменной соли) или путём выпаривания из морской воды. В неочищенном продукте всегда присутствуют магний, железо, калий, медь и другие минералы.

Для пищевых целей соль подвергается очистке. Чем выше сорт – тем меньше в ней пользы для здоровья человека. В рафинированном продукте (сорт эктра) содержится только хлорид натрия. Он жизненно необходим для полноценной жизнедеятельности всех живых существ:

* ионы натрия участвуют в деятельности и регуляции нервной системы, отвечают за стабильность артериального давления и кислотно-щелочного баланса в организме;
* ионы хлора нужны для выработки основного компонента желудочного сока – соляной кислоты.

Таким образом, соль имеет большое значение для правильного функционирования организма, но её переизбыток приводит к проблемам со здоровьем. Доза хлорида натрия в 10 раз превышающая суточную становится смертельной для человека.

В рационе питания современных людей с обилием полуфабрикатов и соусов промышленного производства содержание солей натрия становится чрезмерно высоким.

Врачи установили, что суточная потребность в соли – 5 г (одна чайная ложка). В жару или при занятиях спортом (при усиленном потоотделении) её количество нужно увеличить в 2-3 раза. Обычно же человек «съедает» до 25 г в сутки.

Постоянное превышение нормы приводит к печальным последствиям.

* Натрий задерживает жидкость в организме, вызывая отёки, провоцируя развитие гипертонии и проблемы с сердцем.
* Нарушается работа почек, постепенно формируется солевая нефропатия.
* Употребление солёных продуктов повышает аппетит, приводит к нездоровому пищевому поведению, ожирению.
* Увеличивается экскреция кальция, снижается прочность костей (возникает риск остеопороза).
* При генетической предрасположенности повышенное потребление соли становится главной причиной развития аутоиммунных заболеваний (сахарный диабет 1 типа, рассеянный склероз).
* Риск развития рака желудка у человека с хроническим гастритом и чрезмерно увлекающегося соленой пищей увеличивается в 2 раза.

Избыток натрия приводит к дефициту калия, поскольку они являются антагонистами. При недостаточном поступлении калия наблюдается повышенная утомляемость, скачки артериального давления, постоянная отёчность. Избыточное поступление натрия можно вывести из организма за счёт увеличенного потребления продуктов, богатых калием (орехов, фруктов, овощей).

Оптимальное соотношение для хорошего самочувствия и поддержания жизнедеятельности – 2 части K на 1 часть Na. Но при традиционном питании количество натрия превышает калий в десятки, а иногда и в сотни раз.

Соль содержится практически во всех продуктах. Мясные полуфабрикаты, хлебобулочные изделия, сыры, бульоны – то, что среднестатистический человек потребляет каждый день. Суточную норму в хлориде натрия легко восполнить, съев всего один бутерброд с хлебом и колбасой. И это без учёта чипсов, сухариков, пельменей и другого фаст-фуда, без которого многие не представляют жизни. Помимо NaCl, в них добавлены другие соли натрия: глутаматы, сорбаты, бензоаты, фосфаты…

Повлиять на количество содержащейся соли в продуктах промышленного производства нам не под силу (можно лишь ограничить их употребление). А вот отказаться от её добавления при приготовлении домашних блюд возможно. Не нужно бояться, что привычная еда потеряет вкус.

Регулярное употребление пересоленной пищи приводит к тому, что вкусовые рецепторы перестают воспринимать естественный вкус продуктов. Несолёная пища кажется пресной. Но для сохранения здоровья лучше полностью отказаться от добавления соли. Как же привыкнуть к новому вкусу блюд?

Диетологи рекомендуют при переходе на диету с низким содержанием соли воспользоваться следующими советами:

* вносить коррективы в рацион постепенно, чтобы дать возможность вкусовым сосочкам привыкнуть к новым ощущениям;
* при необходимости подсаливать уже готовое блюдо;
* при покупке в магазине полуфабрикатов или консервов выбирать только те, в которых есть отметка о низком содержании хлорида натрия.
* использовать при приготовлении пищи природные усилители вкуса.

Вместо соли можно использовать натуральные добавки, которые подчеркнут вкус блюда и усилят аромат.