

Какую соль выбрать?

Неважно, какой сорт соли вы выберете: розовую гималайскую, морскую или промышленного производства, – **вся потребляемая соль должна быть йодированная***. Йод имеет важнейшее значение для здорового развития головного мозга у плода и детей младшего возраста и для общего укрепления физического и психического здоровья у людей различного возраста.



С 2018 года для обогащения соли может быть использован исключительно йодат калия (ГОСТ Р 51574-2018). Срок хранения йодированной соли – 18 месяцев. По истечению этого срока соль уже не обладает свойствами йодированной и реализуется как соль без профилактических добавок. В течение хранения или длительной термической обработки содержание йода в соли закономерно снижается, поэтому, чтобы максимально сохранить полезные свойства, **храните соль в темном сухом месте без воздействия прямых солнечных лучей (еще один повод убрать солонку со стола и контролировать потребление соли), а также **солите пищу в конце термической обработки**.*

Каким образом еще снизить риски, связанные с чрезмерным употреблением натрия?

Употребляйте достаточное количество **калия**. Это важнейший микроэлемент, необходимый для поддержания общего объема жидкостей в организме, кислотно- и водно-электролитного баланса и нормального функционирования клеток. В большом количестве калий содержится в овощах и фруктах, поэтому **ежедневное потребление взрослым человеком фруктов и овощей должно составлять не менее 400 грамм в сутки**.

Установлено, что достаточное потребление калия с продуктами питания приводит к нормализации артериального давления у взрослых.

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

📍 г. Томск, ул. Бакунина, 26

☎ тел.: 8 (3822) 65-02-16

🌐 profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«**Будь здоров, Томск!**»



Автор: канд. мед. наук, врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Д.В. Подчиненова

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СОЛЬ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД



г. Томск

Соль состоит из ионов натрия и хлора, которые жизненно необходимы организму. Однако избыточное потребление соли – одна из главных причин повышенного артериального давления, которое, в свою очередь, является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует: во избежание развития сердечно-сосудистых заболеваний **потребление соли должно быть менее 5 грамм в сутки, что**

соответствует примерно чайной ложке соли в день.

Большинство людей потребляют вдвое больше рекомендованного максимального уровня потребления соли: около 9-12 грамм в день.

Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем **снижении высокого уровня артериального давления**, что помогает уменьшить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и инфарктов.

Источники натрия в продуктах питания

Натрий естественным образом содержится в целом ряде продуктов питания, таких как молоко, мясо и морепродукты. Однако чрезмерное потребление соли связано преимущественно с продуктами ультрапереработки, такими как хлебобулочные изделия, мясные продукты (бекон, сосиски, колбасы), снеки, а также соусы (соевый, устричный и другие). Известно, что блюда из ресторанов быстрого питания тоже содержат большое количество соли, а также жиров и сахара. И только 20% от общего количества потребляемой соли добавляется непосредственно самим потребителем.

Как употреблять меньше соли?

- ⚠ При термической обработке и приготовлении блюд старайтесь класть в них меньше соли и богатых солью соусов и приправ (например, соевый соус).
- ⚠ Между приемами пищи избегайте закусок с повышенным содержанием соли, откажитесь от подвергшихся обработке продуктов питания в пользу свежих и здоровых альтернатив.
- ⚠ При использовании консервированных или сушеных овощей, фруктов и орехов убедитесь, что в них не добавлено соли и сахара.
- ⚠ Примите решение не ставить соль и соленые приправы на стол и не добавлять их в пищу «по привычке».
- ⚠ Обращайте внимание на состав продуктов питания и выбирайте продукты с меньшим содержанием натрия.

Сколько соли можно потреблять детям?

- ⚠ Соль не должна добавляться в пищу детей в возрасте **0-9 месяцев**.
- ⚠ Для детей в возрасте **от 18 месяцев до 3 лет** уровень потребления соли не должен превышать 2 грамм в день.
- ⚠ Для детей в возрасте **от 3 лет и старше** уровень потребления соли не должен превышать 5 грамм в день.

Заблуждения о соли

Миф	Факт
В жару в связи с повышенным потоотделением требуется употреблять больше соли	Потеть, организм теряет совсем немного соли, поэтому даже в условиях жары и высокой влажности дополнительная соль не нужна, однако важное значение имеет обильное питье
Морская соль полезнее промышленно-произведенной лишь потому, что «создана природой»	Независимо от происхождения соли, негативные последствия для здоровья вызывает содержащийся в ней натрий
Пища, в которой много соли, всегда соленая на вкус	Некоторые продукты питания с высоким содержанием соли не имеют выраженного соленого вкуса, потому что он сочетается с другими, маскирующими соленость ингредиентами, например, сахарами. Чтобы выяснить истинное содержание натрия и соли в продуктах питания, необходимо обращать внимание на его состав, нанесенный на этикетку
Беспокоиться о количестве потребляемой соли стоит только пожилым людям	Избыточное потребление соли может приводить к повышению артериального давления у лиц любого возраста