

Всероссийская неделя снижения потребления поваренной соли



31 октября - 06 ноября 2022 года

Как есть меньше соли: 7 простых шагов

Физиологическая норма потребления хлорида натрия, или попросту – соли, в день для взрослого человека составляет 5 граммов – это примерно 1 чайная ложка. Столько соли нужно организму для поддержания водно-минерального баланса, проведения нервных импульсов и работы мышц.

По данным Роспотребнадзора, многие жители нашей страны эту норму значительно превышают. В среднем российские женщины ежедневно съедают почти 10 граммов соли, а мужчины – еще больше. Это служит одной из причин развития гипертонии, болезней сердца, проблем с почками и суставами. Покупая соль, лучше отдать предпочтение йодированной – она принесет больше пользы организму.

«Практически вся территория Российской Федерации относится к территориям с природным дефицитом йода. Это значит, что в почве и в пресной воде уровень йода слишком низкий, чтобы обеспечить им организм через пищу. Чтобы избежать заболеваний, вызванных йододефицитом, в ежедневное меню необходимо включать йодированную соль и продукты с высоким содержанием йода. В сутки каждый человек должен получать не менее 150 микрограмм йода – эту потребность в йоде легко покрыть, заменив в своем питании обычную соль на йодированную», – комментирует директор Института клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», член-корреспондент РАН, профессор, врач высшей квалификационной категории Екатерина Трошина.

Какие простые шаги можно предпринять, чтобы перестать злоупотреблять солью?

1. Солите блюдо не в процессе приготовления, а непосредственно перед едой. В этом случае вкусовые рецепторы сразу получают сигнал о солености. Если же приправить пищу в процессе готовки, вкус соли становится менее выражен и организм не сразу «распознает» его. Отсюда – склонность досаливать готовую еду у многих любителей соленого.

2. Уберите солонку подальше с обеденного стола. Нередко мы сдабриваем еду по привычке, не задумываясь (и даже не попробовав). Если соли под рукой не будет – возможно, вы и не вспомните о ней.

3. Откажитесь от соленых закусок и продуктов быстрого приготовления. Орешки, чипсы, сухие супы, лапша, пюре из разряда «просто добавь воды» обычно снабжены смесью приправ и другими пищевыми добавками, куда входит очень много соли. Если отказаться от такой еды, рацион станет гораздо здоровее.

4. Употребляя консервированные овощи, сначала промойте их от рассола в обычной воде. А если доступны свежие овощи, лучше отдать предпочтение им.

5. Обратите внимание на соль с пониженным содержанием натрия. Сейчас в магазинах встречаются упаковки с солью, где часть хлорида натрия заменена на соединения калия и магния. Такой продукт значительно полезнее. Также ряд исследований показали, что полезнее обычной поваренной соли является крупная морская соль. Процент содержания натрия в ней ниже, химический состав – богаче, за счет того, что в крупных кристаллах больше остаточной влаги.

6. Замените часть соли в рационе ароматными пряными травами. Привычные каждому укроп, петрушка, сельдерей и зеленый лук, а также более экзотические базилик, тимьян, розмарин, майоран, имбирь, тмин сделают вкус каждого блюда насыщенным и интересным. Кроме того, травы – источник антиоксидантов, которые сослужат хорошую службу иммунитету.

7. Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.

Источник: <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/news/sol-lekarstvo-ili-yad/>