

Соль в питании



Соль — пищевой продукт, необходимый для здоровья человека. Наш организм не синтезирует натрий и хлор самостоятельно, поэтому мы получаем их вместе с пищей.

Эти химические элементы основные компоненты плазмы крови, лимфатической жидкости, внеклеточной жидкости и даже околоплодных вод. Натрий и хлор поддерживают функции надпочечников, которые создают десятки жизненно необходимых гормонов, участвуют в регулировании артериального давления и кислотно-щелочного баланса. Ионы хлора основа для выработки соляной кислоты — компонента желудочного сока, а ионы натрия участвуют в передаче нервных импульсов и сокращении мышечных волокон.

Натрий и хлор важные участники обмена веществ, синтеза гормонов и пищеварения в организме

Природная соль содержит 84 % хлорида натрия и 16 % природных микроэлементов, таких как кремний, фосфор и ванадий. Столовая соль содержит 97 % хлорида натрия; остальное - искусственные химические вещества

(поглотители влаги и т.п.). В России пищевую соль обогащают йодом, а в некоторых европейских странах, где фторирование воды не практикуется, к соли добавляют фтор. Во Франции, например, 35 % продаваемой поваренной соли содержат фторид натрия или фторид калия, также использование фторированной соли распространено в Южной Америке.

Соль в магазине содержит в составе не только натрий и хлор, но и йод. А в некоторых странах еще и фтор

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия 2 г в день для взрослых, что соответствует 5 г поваренной соли.

В большинстве стран рекомендации организаций общественного здравоохранения заключаются в том, чтобы сократить потребление соли с нынешних уровней, которые составляют 9-12 г в день, до менее чем 5-6 г в день, а в идеале потребление соли в сутки не должно превышать 3 г.

Норма соли в день для взрослого здорового человека — 2-3 грамма

Основное количество соли, около 71%, поступает в наш организм из готовых пищевых продуктов. Соль содержится практически во всех продуктах, в том числе, колбасах, сырах, консервах, снеках (чипсы, сухарики, орешки и пр.), соусах, столовой воде. Таким образом, человек получает дневную норму соли, даже ничего не досаливая. Соль содержится и в свежих овощах и фруктах. Например в 100 г томатов содержится 3 мг соли, а в 100 г изюма – 27 мг.

Даже без подсаливания почти все продукты питания содержат в себе немного соли

Чрезмерное употребление натрия связывают с повышением артериального давления, в то время как низкое потребление натрия приводит к повышению в организме уровня ренина и альдостерона. Современные исследования говорят о зависимости между потреблением натрия и риском развития сердечно-сосудистых болезней, и указывают на то, что риск

их развития и смерти от них наблюдается в популяциях, потребляющих среднее количество натрия в 3-5 г в день.

Много соли в рационе — выше риск развития болезней сердца и сосудов

Чтобы снизить потребление соли старайтесь избегать чрезмерно соленых продуктов: чипсы, сухарики, соленые консервы, колбасы.

Не солите еду во время приготовления, а во время еды не ставьте на стол солонку. Так у вас не будет соблазна добавить соль в еду.

Эти простые правила помогут вам сохранить здоровье!

Ещё по теме

Дефицит цинка

Кальяны окончательно приравняли к обычным сигаретам