

Как уменьшить потребление соли

Соль или натрий в небольших количествах содержится в большинстве продуктов питания - чуть больше в животной пище, немного меньше - в растительной. Чаще всего люди получают гораздо больше натрия, чем нужно, в основном в виде поваренной соли. В России ее среднее потребление составляет 12-14 г в день на человека.

Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки - это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка). В некоторых случаях требуется более жесткое ограничение.

Как снизить потребление соли?

- Недосаливайте готовую пищу.
- Не увлекайтесь соленьями.
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами.

Достаточно ли этих мер? К сожалению, нет. Значительное количество соли попадает в продукты питания в процессе их промышленного производства.

Как избежать «скрытого» натрия?

- Постарайтесь есть меньше продуктов, которые прошли промышленную обработку, и полуфабрикатов.
- Внимательно читайте этикетку товара.
- Изучите раздел «состав». О том, что продукт содержит натрий, скажут такие ингредиенты, как соль, сода, а также любые вещества, в названии которых есть слово «натрий» или его химический символ - Na.
- Проверьте раздел «Пищевая ценность». Некоторые производители указывают количественное содержание натрия именно там.

Интересный факт: натрий входит в состав многих лекарств, в том числе и безрецептурных. Например, он есть в антацидах (препаратах, снижающих кислотность желудочного сока), слабительных и средствах от кашля. Об этом важно помнить, если вы регулярно принимаете эти препараты.

Уменьшив потребление соли, можно:

- снизить артериальное давление;
- уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;
- создать более благоприятные условия для работы сердца, почек, печени и суставов.