

## Здоровое питание. Солить или не солить – вот в чём вопрос.

Наше здоровье неразрывно связано с тем, что мы едим. Здоровое питание – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид, это один из важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Зная и соблюдая основные правила здорового питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей семьи с учетом своих финансовых возможностей.

Одним из нескольких основных правил здорового питания является **ограничение потребления соли**. Хотя соль и необходима для организма для нормальной работы органов пищеварения, тем не менее, употреблять ее стоит как можно меньше. По данным Всемирной организации здравоохранения систематический приём избыточного количества соли приводит к повышению кровяного давления и, как следствие, — к разнообразным болезням сердца и почек, раку желудка и остеопорозу. Наряду с другими солями натрия, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз и отёка век — соль задерживает в организме воду, большой объём которой «хранит» в себе жировая ткань, что может привести к повышению внутриглазного давления и развитию катаракты.

Физиологической нормой для человека считается 5 г соли в день.

Взрослый человек не должен съесть более 5 г соли в день, но эксперты сходятся во мнении, что суточная норма потребления соли жителями нашей страны гораздо выше необходимой (8-11г). Около 80% соли, которую мы употребляем ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Что такое «скрытая» соль? Эта та соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее. Список просто бесконечен. Только 20% от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.

Медики настаивают на том, что контролировать употребление соли нужно всем без исключения. Суточная норма соли должна быть пересмотрена в сторону ее уменьшения. Медицинские специалисты рекомендуют взрослым людям съесть не более 2-3 граммов соли в сутки. Для людей с повышенным кровяным давлением, а также для всех после 40 лет эта норма не должна превышать 1,5 граммов в день.

Основная масса потребляемой нами соли содержится в готовых продуктах питания. Особо много ее в разнообразных закусках и колбасах. Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Значительно меньше – в овощах и фруктах (исключение составляют лишь шпинат, сельдерей, красная капуста и свёкла).

Еда без соли придется по вкусу далеко не каждому, потому что NaCl является идеальным усилителем вкуса. Даже самую пресную пищу он может сделать весьма аппетитной, поэтому сразу отказаться от соли будет нелегко. Поэтому, когда речь идет о бессолевой диете, это лишь значит, что не надо добавлять в пищу столовую соль. Отказываться от продуктов, в естественный состав которых входит соль, не нужно. Приучать себя и свое окружение обходиться без «белой смерти» нужно постепенно. Полный отказ от соли может также оказаться вредным, поскольку ионы натрия участвуют в процессе метаболизма и в клеточной деятельности. Поэтому ко всему следует подходить с умом.

Вот несколько полезных советов, **как снизить потребление соли**:

- снижайте суточную норму соли постепенно, пока не привыкнете полностью обходиться без нее;
- вовлеките в процесс ваших родных и близких;
- уберите солонку с вашего стола;
- используйте для приготовления пищи альтернативные приправы: перец, лимон, зелень;
- избегайте полуфабрикатов, фаст-фудов и закусок;
- откажитесь от соусов и солесодержащих приправ;
- старайтесь сами готовить соусы, а не покупать их в магазине;
- не подсаливайте свежие овощи и салаты из них;
- уделяйте внимание содержанию продуктов, написанному на упаковках;
- употребляйте больше натуральных продуктов, готовьте пищу сами;
- старайтесь отдавать предпочтение качеству пищи перед ее количеством.

Во все времена соль ценили за ее прекрасные пищевые свойства, но лишь сравнительно недавно выяснилось ее губительное влияние на организм человека. Того количества пищевой соли, которое мы употребляем в готовых продуктах, более чем достаточно, чтобы покрыть потребности нашего организма. Специально подсаливать блюда, значит, добровольно сыпать «яд» в свою тарелку. Помните об этом, когда в следующий раз сядете за обеденный стол.