

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Существует мнение, что соль является вредным продуктом питания и её потребление следует существенно ограничивать. Однако проблема заключается в избыточном её потреблении. Давайте рассмотрим, почему **соль – продукт, которым нужно уметь правильно пользоваться**.

Первое, что стоит отметить, это то, что соль содержит натрий, который является необходимым для организма элементом. Однако, бесконтрольное потребление соли может привести к нарушениям работы головного мозга, повышению артериального давления, увеличению риска развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, вымыванию кальция из организма, отёкам, а также нарушениям работы почек.

Многие готовые продукты также содержат большое количество натрия, поэтому ограничение потребления соли следует начать с контроля за этими продуктами (фастфуд, готовые соусы, консервы, полуфабрикаты, колбасную продукцию и другие). Здоровое питание предполагает контроль за всеми поступающими в организм макро- и микроэлементами, поэтому внимательно изучайте информацию на этикетках готовых продуктов, чтобы избежать избыточного потребления натрия.

Напоминаем: рекомендуемая доза потребления соли до 5 г в день (чайная ложка без горки)!

Чтобы уменьшить потребление соли, для приготовления пищи можно использовать специи и травы (кинза, сельдерей, зира и другие).

Готовьте на пару, что позволит сохранить большую часть натуральных минеральных веществ в продуктах.

Солите непосредственно готовую пищу, а не во время готовки, так вы сможете контролировать количество.

Не отказывайтесь от обычной поваренной соли в пользу более экзотических видов (например, гималайской), ведь содержание в них натрия примерно одинаково.

Соль – важная составляющая здорового питания, а контроль за её потреблением является важным аспектом поддержания здоровья.