

Когда вы вне дома

- Если голод застал вас на улице, не заходите в кафе: просто купите яблоко, банан или любой другой фрукт, выпейте чистой воды.



- Если вы на работе, постарайтесь организовать себе правильный «бессолевой обед». Например, овсяная каша быстрого приготовления с фруктовыми добавками, но ни в коем случае не суп из пакетика и не ставшая популярной лапша в стакане. Можно также есть фрукты, овощи, хлеб, желатинно с отрубями, мясо или рыбу, отваренные или запечённые без соли, а также йогурт и творог.



- Не забывайте, что минеральная вода также является источником большого количества натрия, отдавайте предпочтение чистой питьевой воде.
- Помните, что замороженные мясные и рыбные полуфабрикаты (котлеты, пельмени и т. п.), пицца содержат много поваренной соли и других солей натрия, используемых в качестве консервантов, усилителей вкуса, стабилизаторов.
- Вместо консервированных овощей берите свежие или замороженные: в них много органических солей и микроэлементов, которые полностью усваиваются организмом и, кроме того, придают им природный уникальный вкус, не требующий усиления с помощью соли.



Содержание натрия в продуктах питания

Группа продуктов	Продукты, 100 г	Содержание натрия, мг
Зерновые	Хлеб ржаной	430
	Хлеб пшеничный	250
	Булки	240
	Хлопья овсяные	60
	Хлопья кукурузные	660
	Рис (очищенный)	2
Овощи	Капуста квашеная	800
	Фасоль в стручках зелёная	400
	Грибы	300
	Свёкла	260
	Сельдерей	125
	Шпинат	85
	Картофель и красная капуста	30
Горошек зелёный свежий и помидоры	20	
	Листовая капуста	4
Фрукты	Изюм	100
	Бананы	54
	Шиповник (плоды)	30
	Финики	20
	Чёрная смородина	15
	Яблоки	8
	Груши	3
	Ананасы, лимоны, грейпфруты	1
	Апельсины, орехи и миндаль	20–50
Молочные	Молоко коровье	120
	Яйца	100
	Творог	30
	Сыр мягкий	около 800
	Сыр твёрдый	1200
Мясо	Телятина	около 100
	Говядина	около 78
	Свинина	около 80
	Рыба	50–100
	Тунец в консервах	500

Контролируемое потребление соли – путь к здоровью!

Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yagostmpr.ru

Осторожно: соль!

Соль – важный элемент питания человека, содержащийся во всех жидкостях нашего организма (слезы, пот, кровь, плазма). Поваренная соль является основным источником натрия и хлора – ценных и необходимых организму веществ.



Реальное потребление соли в России превышает рекомендуемое в 2–3 раза.

Вред приносит избыток натрия, который вызывает задержку воды в организме, сосуды пропитываются солью и становятся «стеклянными», перестают реагировать на регуляцию просвета (сужаться и расширяться).

Повышается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, развивается гипертония, сосуды могут не выдержать и разорваться (инсульт, инфаркт). У любителей пересаливать еду развиваются заболевания почек, ожирение, артриты и нарушение кальциевого обмена.

Что такое СОЛЬ?

Соль – это химическое соединение «хлорид натрия», обычно называемое просто «соль», жизненно важное для человеческого организма:



- натрий участвует в водно-солевом обмене организма и помогает питательным веществам перемещаться через мембраны клеток; кроме того, он необходим для усвоения питательных веществ в организме и правильной работы нервной системы и мышц, включая сердечную;
- хлор входит в состав желудочного сока, помогает в расщеплении жиров, стимулирует работу нервной и половой систем, а также участвует в росте костей;
- соль – пищевой продукт, усилитель вкуса и консервант;
- соль природного происхождения (каменная, морская) содержит необходимые макро- и микроэлементы: калий, магний, кальций, медь, йод, литий, селен, цинк;
- термически и химически обработанная обычная поваренная соль теряет свою первоначальную структуру и полезные свойства.

Сколько нужно соли?

Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более 5 г соли в день – 1 чайная ложка, в которой содержится 2000 мг натрия.

Когда необходимо исключить соль?

При гипертонической болезни, при всех сердечно-сосудистых и онкологических заболеваниях, болезнях почек, ожирении, остеопорозе.

Когда потребность в соли возрастает?

- ♦ В жаркую погоду и при работе в горячих цехах из-за вымывания макро- и микроэлементов с потом.
- ♦ При интенсивных физических нагрузках.
- ♦ При состояниях, сопровождающихся жидким стулом, кровотечениями, при ожогах, аритмиях.



Где таится скрытая соль?

Многие готовые к употреблению продукты становятся главным источником избыточного потребления соли, ведь, покупая и съедая их каждый день, мы не можем контролировать её количество, а особенно вредного натрия. Тем более что в состав продуктов, кроме хлорида, входят и другие соли натрия: сульфит, казеинат, бензоат, глутамат, цитрат.

Лидерами по содержанию невидимой глазу соли по праву считаются (содержание соли в 100 г продукта):

- ♦ консервы (рыбные, овощные, мясные) – 1,5–2 г;
- ♦ колбасы и мясные деликатесы – 2–3,5 г;
- ♦ сушёная и солёная рыба и морепродукты – 5–8 г;
- ♦ соусы (кетчупы, майонезы) и т. д. – 1,5–2,4 г;
- ♦ бульонные кубики – 1,5–2 г;
- ♦ хлеб – 1 г;
- ♦ сыры, особенно твёрдые – 1–1,5 г;
- ♦ все полуфабрикаты, сухие завтраки – 1,2–2 г;
- ♦ картофель фри, чипсы, сухарики, фаст-фуд – 1,5–3 г;
- ♦ сливочное солёное масло – 1,5 г.



Как себя ограничивать в соли?

Контролировать употребление соли нужно всем без исключения, чтобы не допустить её избытка на своём столе. Ограничив количество соли, можно избежать многих проблем со здоровьем. Причём делать это можно не радикально, а постепенно, и в этом помогут следующие рекомендации.

Когда вы готовите дома

- По возможности замените мелкозернистую соль на «серую» каменную, а ещё лучше – морскую: в них содержится меньше хлорида натрия, зато есть необходимые микроэлементы.
- Используйте свежие и сушёные пряности, когда вы готовите соус для пасты, риса, мяса или рыбы. Можно добавить базилик, тимьян, петрушку, орегано, укроп, кориандр и множество других пряностей и частично заменить ими соль и суповой порошок.
- Можно и даже желативно использовать различные специи и овощи, например: лук, чеснок, паприку, куркуму, тмин, перец различных цветов и другие. Они очень обогащают вкус и цвет блюда. Важно использовать молотые специи, в состав которых не входит соль, и читать этикетку и список ингредиентов.
- При приготовлении мяса, курицы и рыбы используйте различные специи и пряности.
- Предпочитайте домашний соус покупному соусу из порошка, например: йогурт + зелень + лимонный сок или оливковое масло + горчица + мёд + бальзамический уксус.
- Можно испечь овощи в духовке и подать их вместе с мясом или рыбой. Запекание в духовке концентрирует вкус овощей.
- Сократите потребление порошковых усилителей вкуса и готовых соусов. Перед подачей рыбы или отбивных стоит капнуть на них несколько капель лимонного сока и посыпать их чёрным или белым перцем, чтобы подчеркнуть их вкус.
- Замените натрий калием и магнием, включив в свой рацион продукты, содержащие эти элементы в большом количестве: рис, отруби, льняные и тьяквенные нежаренные семечки, орехи, курагу.

