

Три нормы в день. Где прячется натрий и как победить солевой аппетит

Об этом «Белгородской правде» рассказывает врач-гастроэнтеролог Надежда Витонене



Фото: pixabay.com

В каких продуктах, не вызывающих, на первый взгляд, подозрения, всё же есть соль, что считается нормой и как её соблюдать.

На треть уменьшить глобальное потребление соли к 2025 году – такую задачу поставили перед собой государства – члены Всемирной организации здравоохранения. Её эксперты подсчитали, что большинство людей в среднем превышают норму в два раза. «Мы явно не из их числа», – скажут те, кто, как им кажется, сократили количество потребляемой соли до минимума. И ошибутся.

Нет избытку и недостатку

Соль – зло, это мы слышим с детства. Чтобы избавиться от содержащегося в ней натрия, с удвоенной нагрузкой работают почки, он разрушает кровеносные сосуды. Инфаркты, инсульты, гипертонические кризы – в чём только соль не виновата. Так что же мучиться, может, просто не употреблять белый яд и радоваться улучшению здоровья? Как бы не так, эта крайность – такой же большой удар по организму.

Роспотребнадзор утверждает: без употребления 1,3–1,6 г натрия в сутки **о нормальной работе человеческого организма** можно не мечтать. Сам он вырабатывать этот элемент не может, но при постоянном наличии в рационе солёной пищи его накапливает и при необходимости собственный недостаток восполняет. Тело человека содержит от 70 до 110 г натрия: две трети – в жидкости, мышечной и нервной тканях, треть – в костях.

«Как избыток, так и недостаток натрия негативно отражается на работе многих органов и систем, ведь он участвует в процессах клеточного обмена, поддерживает водно-солевой баланс, регулирует деятельность нервной системы», – утверждает

Надежда Витонене.

Дефицит натрия возникает при чрезмерных физических нагрузках, диарее, рвоте, ожогах, обморожении, приёме мочегонных препаратов. И, конечно же, при чрезмерном увлечении некоторыми сторонниками правильного питания бессолевыми диетами. Ошибаются и те, кто пытается, ограничивая употребление соли, избавиться от проблем с желудочно-кишечным трактом.

«Бессолевая диета приводит к кислотному дисбалансу крови, нарушает функции щитовидной железы и работу сердца. Натрий помогает контролировать артериальное давление, он необходим для работы нервов и мышц», – считает врач.

Так что главное во взаимоотношениях с солью – чётко соблюдать баланс в её употреблении. Но почему это трудно сделать?

Умножить на два с половиной

Рекомендуемое количество натрия содержится в 3–4 г столовой соли, это примерно половина чайной ложки. ВОЗ определила суточный максимум соли в 5 г, это 2 г натрия. Но большинство эту норму легко оставляют позади, съедая более 10 г соли в день. И почему-то чем больше ешь солёного, тем больше хочется.

«Есть такое понятие как солевой аппетит. Но избавиться от него вполне реально, правда, один-два месяца уйдёт на восстановление рецепторов, – объясняет Надежда Витонене. – Если постепенно снижать количество соли, то они адаптируются и менее солёную пищу будут воспринимать как нормально посоленную».

Контролировать потребление соли не так уж просто. Специалисты утверждают, что около 75 % её скрывается в продуктах, прошедших технологическую обработку в пищевой промышленности: **различных сырах**, колбасных изделиях, лапше быстрого приготовления, консервах, полуфабрикатах, чипсах, бульонных кубиках.

«Соль – это мощный стимулятор вкусовых рецепторов и самый дешёвый консервант, – говорит Надежда Владимировна. – Каждый может вспомнить ситуацию, когда количество съедаемого резко увеличивалось, стоило сдобрить блюдо перегруженными солью, но такими вкусными приправами – кетчупом, майонезом, соевым соусом, различными заправками».

Высокий уровень натрия в рационе заставляет человека есть примерно на 10 % больше. Перенасыщенные солью продукты повышают удовольствие от еды, поэтому их покупают снова и снова, что на руку производителям.

Если вы часто употребляете готовые магазинные продукты, то явно перебираете с солью, пусть это даже каши, печенье и прочие сладости. Они, оказывается, содержат немало натрия, и лучший способ сократить его количество – свести к минимуму их **употребление**.

«В России производители не обязаны указывать количество соли на упаковках продуктов – только данные о её наличии или отсутствии. Однако если на этикетке есть информация о натрии, то содержание соли можно вычислить, умножив этот показатель на 2,5», – подсказывает врач.

Знайτε меру

Так откуда же берутся остальные 25 % соли в нашем ежедневном рационе? 15 – это то, что мы добавляем в пищу сами, 10 – из продуктов, где есть соль, но на вкус это не поймёшь.

Среди рекорсменов – хлеб: в ржаном на 100 г продукта содержится 430 мг соли, в белом – 250 мг. В говядине и свинине – 80, скромнице свёкле – 250, диетическом сельдерее – 125, в яйце – 100, рыбе – 50–100 мг соли. Но всех превзошла стручковая фасоль, в 100 г которой 400 мг соли.

«С селёдкой и **красной рыбкой**, домашними разносолами будьте аккуратнее и знайте меру. Относитесь к ним как к деликатесу, – советует Надежда Витонене. – Люди с повышенной чувствительностью к соли должны исходить из своей индивидуальной ситуации».

Если вы готовите сами, можете контролировать потребление соли, используя вместо неё травы и специи.

А вот замена обычной поваренной соли на вроде бы полезную морскую не поможет: она содержит то же количество натрия, что и поваренная.

Морскую соль добывать труднее, поэтому она дороже.

Её получают при испарении морской воды, а поваренную каменную – из солевых месторождений, остатков древних морей.



Время квасить. Может ли квашеная капуста заменить лекарство

«Они отличаются по вкусу. В морской есть небольшое количество микроэлементов – калия, магния. Но их процентное содержание незначительно, на баланс микроэлементов в организме человека не влияет», – говорит врач.

В поваренной соли микроэлементов нет, но её порой обогащают йодом, а это до сих пор самое действенное средство в предупреждении йододефицитных расстройств.

А чтобы не допустить прочих проблем со здоровьем, десять раз подумайте, прежде чем протянуть руку к чипсам или магазинным котлетам.

Елена Мирошниченко