

СОЛЬ И СЕРДЦЕ

Используя поваренную соль (хлорид натрия) ежедневно в пищу, мы вряд ли задумываемся над тем, какое влияние она оказывает на сердечно-сосудистую систему и здоровье в целом. В большей степени наш организм нуждается в органическом натрии, который содержится в овощах, фруктах, ягодах, крупах, молочных продуктах, свежем мясе, рыбе. **Суточная потребность в натрии составляет в среднем около 500 мг.**

Современный человек потребляет ежедневно около 10 - 15 г поваренной соли – это 4000 - 6000 мг натрия, что в 20 - 30 раз превышает среднюю потребность организма в натрии. Именно высокое потребление натрия оборачивается для сердца дополнительной нагрузкой, вызывая задержку жидкости в организме, что способствует увеличению объема циркулирующей крови. Это в свою очередь может привести к повышению артериального давления (АД).

Научные данные свидетельствуют о том, что артериальная гипертензия (АГ) чаще развивается у лиц, которые потребляют с пищей большое количество соли. В то же время отмечено, что сокращение употребления соли помогает снизить АД, уменьшить риск коронарной болезни сердца и способствует более эффективному действию лекарств, назначаемых для контроля над АГ.



Узнайте больше **о соли** на нашем сайте
<http://profilaktika.tomsk.ru/?p=13387>



КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ?

Поваренная соль поступает в наш организм с пищей в двух основных формах: это та соль, которую мы используем при приготовлении пищи и для подсаливания за столом, и соль, содержащаяся в готовых гастрономических продуктах.

Для сохранения
здоровья
достаточно
употреблять
до 5 граммов
(1 чайная ложка
без верха)
соли в сутки



Чтобы снизить потребление соли, попробуйте:

- убрать солонку со стола, чтобы не пересаливать уже готовые блюда;
- употреблять едва подсоленную пищу. Несолёная пища тоже может быть вкусной и приятной;
- выработать привычку не солить пищу при приготовлении, а добавлять соль по вкусу после пробы;
- вначале ограничить, а в дальнейшем исключить из своего рациона солёные, консервированные, маринованные и копченые продукты;
- отказаться от готовых продуктов, в которые добавлена соль. Гастрономические продукты содержат значительно больше соли, чем натуральные. Например, в колбасе, сосисках и сыре соли в 10-15 раз больше, чем в натуральном мясе и твороге;
- знайте, что достаточное количество органического натрия уже содержится в хлебе, в свежем мясе и рыбе, молочных продуктах;
- отдавайте предпочтение бессолевому хлебу, блюдам из круп, овощей и фруктов, зелени и ягодам, в последних много калия и магния, которые способствуют снижению артериального давления.

ПОМНИТЕ О «СКРЫТОЙ» СОЛИ

Что такое «скрытая соль»? Эта та соль, которая содержится в гастрономических продуктах. Все эти виды продуктов содержат значительное количество соли, поэтому их лучше избегать. Обращайте внимание на список ингредиентов на этикетке: глутамат натрия, бикарбонат натрия, нитрит натрия, пищевая сода – это всё тоже натрий.

«Скрытую соль» в большом количестве содержат следующие продукты:

- бекон, ветчина, солонина, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты и нарезки, биточки, пирожки, мясные консервы, сало;
- рыбные палочки, моллюски и ракообразные, копченая и солёная рыба, рыбные консервы;
- пища быстрого приготовления (хотдоги, гамбургеры, пицца и др.);
- консервированные супы и соусы, а также их сухие концентраты;
- бульонные кубики и экстракты дрожжей, разрыхлитель теста;
- сливочное масло (кроме несоленого), маргарин и сыр;
- чипсы, соленые орешки, семечки, фисташки и т.д.;
- соевый соус и приправы, содержащие глутамат натрия;
- минеральные воды с высоким индексом минерализации.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАМЕНИТЕЛИ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

- **Соль «Профилактическая»** с пониженным содержанием натрия.
- **Соль на основе хлорида калия** вместо хлорида натрия. Такая соль благотворнее влияет на организм, чем обычная соль. Важно, чтобы наш рацион был обогащен калием, так как он способствует снижению АД и улучшает работу сердца. Природными источниками калия являются: грейпфрут, шпинат, морковь, картофель (печеный в "мундире"), брокколи, томаты, арбуз, кабачки, урюк, фасоль, зеленый горошек, морская капуста, чернослив, изюм, говядина, свинина, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, свекла, редис, лук зеленый, смородина, виноград, абрикосы, персики, черноплодная рябина, брусника.
- **Неочищенная морская соль** богата минеральными веществами и микроэлементами, которые уменьшают вредное действие обычной соли. Однако ее также следует употреблять в малых количествах.
- **Неочищенная кристаллическая соль**, йодированная соль.
- **Сушеные корни и пряности.** Пряности - это продукты растительного происхождения, они обогатят вкус пищи и поддержат здоровье. При приготовлении пищи и во время трапезы используйте следующие пряности: перец - черный, красный и душистый, гвоздику, шафран, имбирь, тмин, кардамон, куркуму, корицу, анис, розмарин, лавровый лист, горчицу и др.
- **Лимонный сок** с успехом заменит соль при приготовлении блюд.



Узнай о своём здоровье больше!



Посетите Центры здоровья:

- **ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»**
г. Томск, ул. Бела Куна, 3, тел.: 64-45-47
- **ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»**
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60
- **ОГАУЗ «Областная детская больница»**
г. Томск, пр. Кирова, 14 а, тел.: 55-96-92

Посетите Школы здоровья:

- **ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»**
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-00
profilaktika.tomsk.ru

**Пройдите ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ (бесплатно)
в поликлинике по месту жительства!**

**В 2015 году проходят диспансеризацию люди,
родившиеся в годы:
1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964,
1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994.**

Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!»
ВКонтакте и в Одноклассниках

По материалам информационного буклета «Соли́ть или не соли́ть?» ГУ НИИ кардиологии ТНЦ СО РАМН. Составитель: В. Н. Серебрякова, врач-кардиолог

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?



Консультация специалиста

