

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О СОЛИ И ВРЕДНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ

Докладчик: и.о. заведующего отделом
разработки, реализации и мониторинга
муниципальных программ общественного
здоровья, коммуникационных и
общественных проектов

Кравцова Галина Захаровна



СОЛЬ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Ион хлора в соли является основным материалом для выработки соляной кислоты — важного компонента желудочного сока.

Ионы натрия вместе с ионами других элементов участвуют в передаче нервных импульсов, сокращении мышечных волокон, поэтому недостаточная их концентрация в организме приводит к общей слабости, повышенной утомляемости и другим нервно-мышечным расстройствам.

При этом переизбыток натрия вызывает задержку жидкости и повышение кровяного давления



ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ПО-РАЗНОМУ ВЛИЯЕТ НА РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА.

Потребление соли по-разному влияет на разных людей, их кровяное давление и здоровье сердца. Исследования обнаружили, что чувствительность к соли различается от человека к человеку и зависит от разнообразных факторов - национальности, возраста, индекса массы тела, общего состояния здоровья и наследственности в части гипертонии.



**Пuls
выше 90 ударов**



**Пuls
60-90 ударов**

Избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда, наряду с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и остеопорозом.

ФАКТ №1



ФАКТ №2

Большинство жителей нашей страны употребляют соль в количестве превосходящий рекомендуемый экспертами ВОЗ уровень в **5,0** грамм в сутки. По данным росстата потребление соли россиянами составляет **10- 11** грамм в день.



Источником около **50%** потребляемой соли является готовая продукция (мясоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски такие как картофельные чипсы, крекеры, сухарики, консервированная продукция и др.).

ФАКТ №3



ФАКТ №4

Увеличение потребления соли, и привычка досаливать уже приготовленную пищу за столом. В нашей стране такую привычку имеют **40%** россиян.



Ежегодно в мире можно предотвратить около **2,5** миллиона смертей если снизить потребление соли до **5,0** грамм в сутки и менее.

ФАКТ №5



ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ НЕОБХОДИМО РЕЖЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ С ЕЕ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ:

- ☐ Меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).
- ☐ Преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления снизив закладку соли при ее приготовлении. Следуйте посылу - «больше вкуса, меньше соли»: вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы.
- ☐ Сократите использование готовых соусов таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли.
- ☐ Убрав солонку со стола (из зоны быстрого доступа) удастся избежать соблазна досалить уже приготовленное блюдо.



ЛЮБАЯ СОЛЬ (ДАЖЕ МОРСКАЯ, КАМЕННАЯ И РОЗОВАЯ) - ЭТО СОЛЬ! И ПРИ ВЫСОКОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ОНА ОКАЗЫВАЕТ НЕГАТИВНЫЕ ЭФФЕКТЫ НА ОРГАНИЗМ.

«СОЛИ МЕНЬШЕ, НО СОЛЬ - ЙОДИРОВАННАЯ!» - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЙОДОБОГАЩЕННОЙ СОЛИ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕФИЦИТА ЙОДА, ХАРАКТЕРНОГО ДЛЯ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ НАШЕЙ СТРАНЫ.

Образцы соли



Так выглядит каменная соль- галит



Поваренная соль



Цветная соль



Морская соль

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ В РАЦИОНЕ:

- ❑ Блюда приправляйте не солью, а травами, специями или соками фруктов;
- ❑ Солите пищу либо при приготовлении, либо за столом (два раза солить блюдо не надо!);
- ❑ Перед тем, как посолить еду, обязательно попробуйте ее на вкус, возможно, соль вообще не понадобится;
- ❑ В ресторане, по возможности, просите приготовить блюдо без соли;
- ❑ Не увлекайтесь соленным мясом, ветчиной, сосисками, бульонными кубиками и вермишелью быстрого приготовления;
- ❑ Сливайте рассол из консервированных овощей;
- ❑ Избегайте кетчупа, соевого соуса и салатных заправок;
- ❑ Исключите из своего рациона соленые орешки и чипсы.



СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ СОН

Очень многие молодые люди, как молодые, так и пожилые, вынуждены несколько раз просыпаться по ночам, для того чтобы сходить в туалет. Причем, ночных посещений бывает даже больше, чем дневных. Врачи называют это явление никтурия. Она не так уж и безобидна, так как ухудшает качество сна, повышает стресс, раздражительность и утомляемость, и в конечном итоге, ведет к снижению качества жизни.

Более того, мужчины иногда принимают никтурию за признаки начинающейся аденомы простаты, отчего испытывают еще более сильный стресс, а также подвергают себя тщательному обследованию. Иногда это заканчивается самолечением или ошибочным диагнозом, и тогда человек начинает принимать горы дорогостоящих лекарств, в которых нет никакой необходимости.



В ходе исследования пациентам, страдающим никтурией, было предложено резко снизить количество потребляемой соли. Существенное улучшение состояния людей произошло уже через 12 недель. У большинства пациентов количество ночных визитов в туалет сократилось с 3 до 1. Они испытывали огромное облегчение, так как 3 визита означают, что человеку приходится вставать приблизительно каждые 2 часа – это практически полная бессонница.