**О рациональном питании и снижении потребления соли**

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирная неделя осведомленности о соли, целью которой является снижение потребления соли в рационе людей всего мира для улучшения здоровья населения планеты.

Поваренная соль, или хлористый натрий, играет важную роль в метаболических процессах, она входит в состав всех жидкостей организма – желудочного сока, крови, лимфы, желчи, слюны, пота, слез, ферментов, помогает поддерживать осмотическое давление в клетках и тканях организма. Натрий вместе с калием играет важную роль в проведении электрических импульсов в мышечной и нервной тканях организма, в том числе в сердечной мышце. Соль задерживает воду, повышает объем циркулирующей крови. При значительной нехватке хлорида натрия в организме может наблюдаться падение артериального давления, слабость, головная боль, в более запущенных случаях – судороги и нарушение работы сердца.

Однако излишнее потребление соли является одной из причин повышенного артериального давления и сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время в большинстве европейских стран показатель ежедневного потребления соли находится на уровне от 7 до 18 граммов в сутки.

Соль является естественным усилителем вкуса и возбудителем аппетита, поэтому может привести к ожирению. Существуют данные и о взаимосвязи между избыточным употребление соли и развитием катаракты. Повышенное артериальное давление тоже отрицательно влияет на здоровье глаз.

**Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха).** Такое количество содержится в овощах, фруктах и мясных продуктах. Излишек соли, удерживая жидкость в организме, вызывает повышение артериального давления и нагрузки на сердечную мышцу. Резкие подъемы давления могут привести к инсульту.

Большинство готовых продуктов питания содержит много так называемой «скрытой» соли. Например, очень много соли содержится в сухариках, чипсах, всех копченостях, колбасах, пельменях, консервах, полуфабрикатах, сосисках, чипсах, сухариках, снеках. Много скрытой соли в сыре и даже в хлебе.

Однако не всегда возможно выбрать продукты с меньшим ее содержанием, так как производители зачастую не указывают точное количество соли в своей продукции.

Как не пересолить?

Соль следует добавлять только при приготовлении блюд из расчета 5 г на 1 литр воды, готовую еду досаливать не нужно. Эксперты советуют сократить и это количество. Для улучшения вкуса можно положить зелень или специи. Следует питаться дома, так можно предупредить пересол еды. Детям младшего возраста пищу готовят без добавления соли, так как в овощах и мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно малышу. Если родители сами не употребляют много соли, то и ребенок привыкнет есть здоровую и не пересоленную пищу.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Врач-терапевт Перевозникова Л.Ф.**