

## **И еда вкусна, и здоровью - польза**

О том, как важно для собственного здоровья контролировать количество потребляемой соли, говорят разные врачи – терапевты, кардиологи, неврологи. Но по-прежнему фанатов крепко посоленной пищи - великое множество.

Врач-диетолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики И.Э. Бородина рассказывает, чем опасен для нашего организма избыток соли, и как сделать так, чтобы и любимые блюда не теряли привычного вкуса, и при этом соли в еде стало меньше.

### **Где притаилась опасность**

- Да, любителей блюд «посолонее» немало, особенно среди мужчин, - начинает разговор Ирина Эдуардовна. - Речь - не о том, что соль вообще вредна, нет. Вреден именно переизбыток соли. При многих хронических неинфекционных заболеваниях необходимо значительно ограничивать суточное потребление соли. Нормой считается не более 5 граммов в сутки, это примерно 1 чайная ложка без горки, все сверх этого - уже чрезмерное употребление соли. При сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек, некоторых патологиях эндокринной системы и других состояниях это количество следует уменьшать до 2-3 граммов.

Причем, обращу особое внимание, что в упомянутые 5 г входит не только та соль, которую мы добавляем в пищу при ее приготовлении, но и так называемая «скрытая» соль - та, что уже содержится в продуктах. В этом-то и кроется одна из основных проблем: потребители забывают о том, что полуфабрикаты - те же «магазинные» пельмени, к примеру, разные соусы - кетчуп, майонез и прочее, консервы, колбасы, сосиски и так далее уже содержат в своем составе значительное количество соли. Как порой люди не догадываются, что переедают жиры - туда добавил ложку масла, сюда подлил, так происходит и со скрытой солью.

Также врач рекомендует помнить о том, что и любимая многими минеральная вода, которую мы привыкли пить просто для утоления жажды, тоже подчас содержит большой объем натрия. «Роспотребнадзор» предупреждает: обращайте внимание на содержание натрия в питьевой и минеральной воде. Его концентрация не должна превышать 200 мг/л. Если его больше, он может повышать давление, способствовать накоплению жидкости в организме и вызывать отёки. Также переизбыток натрия в организме истощает запасы калия.

Не стоит забывать и о сыре, особенно его «соленых» вариантах - брынзе, фете и так далее. Блюда, в состав которых входят сыры, колбасы, консервы, особенно щедро сдобренные майонезом, как правило, в дополнительном подсаливании уже не нуждаются. И, конечно, не нужно солить салаты, в состав которых входят всевозможные домашние соленья - огурцы, капуста, помидоры...

Осторожнее нужно подходить и к самому процессу приготовления пищи. К примеру, даже банальную, касалось бы, варку макарон некоторые проводят с нарушением технологии: солить воду следует не в начале, а в конце готовки.

С физиологической точки зрения соль человеку необходима. В частности, для процесса кроветворения. Но ее переизбыток увеличивает объем циркулирующей в организме крови, тем самым растет нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Вот почему так опасен избыток соли для гипертоников, чьи сосуды подчас не могут выдерживать избыточную циркуляцию крови. Давление растет, как следствие, не исключены сосудистые катастрофы. Вот почему солонка на столе пациентов с артериальной гипертензией - «мина» замедленного действия.

### **А что взамен?**

Уменьшить количество употребляемой соли и при этом не только не ухудшить, а наоборот обогатить вкус еды помогут разные приправы. Например, лимон. Лимонный сок особенно полезен людям с гипертонией. Его можно использовать практически в любом рецепте, требующем соли, включая супы, мясные и рыбные блюда. Для этого сбрызгивайте соком лимона рыбу и курицу перед подачей, добавьте немного лимонного сока к обжаренным овощам. Используйте сушёную цедру лимона для выпечки, добавляя её в тесто и начинку.

- Но обращаю внимание вот на что: используя в качестве приправы кетчуп или бальзамический уксус, нужно сначала внимательно прочитать их состав. Не исключено, что в нем содержится значительное количество сахара. И может получиться, что, стремясь уменьшить объемы соли в пище, мы встречаемся с проблемой избытка сахара. Во всем нужен баланс, - замечает Ирина Эдуардовна. -

В качестве приправ хорошо «работают» чеснок, перец, различные сушеные пряные травы - базилик, розмарин и другие. Известное правило «нужно употреблять больше овощей и фруктов» в случае с солью приобретает дополнительный положительный смысл: дары природы практически не содержат натрия, значит, могут стать помощниками в процессе уменьшения потребления соли, будут способствовать выведению ее избытка из организма.

С осторожностью И.Э. Бородина советует относиться к распространенному способу замены соли сушеными водорослями, к примеру, ламинарией - всем известной морской капустой. Если брать готовые салаты на ее основе, или чипсы из ламинарии, то в них соли содержится немало. Так что опять же нужно внимательно читать состав на упаковке продукта.

Кстати, жителям Урала лучше использовать в пищу йодированную соль, ведь, как известно, наш регион относится к территориям-эндемикам, где из-за нехватки этого элемента распространены заболевания щитовидной железы.

### **Какие шаги предпринять, чтобы перестать злоупотреблять солью?**

Рекомендует «Роспотребнадзор»

- Солите блюдо не в процессе приготовления, а непосредственно перед едой. В этом случае вкусовые рецепторы сразу получают сигнал о солености. Если приправить пищу в процессе готовки, вкус соли становится менее выражен, и организм не сразу «распознает» его. Отсюда - склонность досаливать готовую еду у многих любителей соленого.

- Уберите солонку подальше с обеденного стола. Нередко мы слабруем еду по привычке, даже не попробовав. Если соли под рукой не будет, возможно, вы и не вспомните о ней.
- Употребляя консервированные овощи, сначала промойте их от рассола в обычной воде. А если доступны свежие овощи, лучше отдать предпочтение им.
- Обратите внимание на соль с пониженным содержанием натрия. В магазинах встречаются упаковки с солью, где часть хлорида натрия заменена на соединения калия и магния. Такой продукт значительно полезнее. Полезнее обычной поваренной соли является и крупная морская соль.
- Замените часть соли в рационе ароматными пряными травами. Укроп, петрушка, сельдерей и зеленый лук, базилик, тимьян, розмарин, майоран, имбирь, тмин сделают вкус каждого блюда насыщенным и интересным.
- Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием, это - бананы, картофель, шпинат. Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.