

Соль и сердечно-сосудистые заболевания

В небольших количествах **натрий** содержится в большинстве продуктов питания (в продуктах животного происхождения его чуть больше, в растительной пище — немного меньше). Большинство людей потребляет с пищей значительно больше натрия, чем требуется для здоровья, и **главный источник этого натрия — поваренная соль**, которая добавляется в пищу при ее приготовлении или уже на столе.

Натрий — минерал, который необходим организму. Он помогает поддерживать правильный баланс жидкости в организме при потреблении в небольшом количестве. При значительном же потреблении натрий задерживает в организме воду.

В России среднее потребление поваренной соли составляет около 12-14 грамм в день.

Рекомендуемая норма потребления соли — менее 5 грамм в день.

Помимо соли, источниками натрия могут быть такие кулинарные добавки, как сода, пекарский порошок, глутаминат натрия, а также минеральная вода, некоторые лекарственные препараты. Натрий содержит любое вещество или продукт, в названии или составе которого вы видите слово «натрий» или химический символ Na.



Сократив потребление соли, можно:

**ВАЖНО
ЗНАТЬ!**

- Снизить артериальное давление
- Уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости
- Создать более благоприятные условия для работы сердца, почек и печени

Кому обычно рекомендуют снизить потребление натрия?

- ✓ Людям с эпизодически повышенным артериальным давлением
- ✓ Пациентам с артериальной гипертонией
- ✓ Пациентам с сердечной недостаточностью
- ✓ Пациентам с болезнями почек
- ✓ Пациентам с некоторыми болезнями печени

Ограничить соль лучше и всем здоровым людям — для сохранения здоровья и профилактики артериальной гипертонии, а также целого ряда других заболеваний.

Давайте посмотрим, на что надо обратить внимание, на конкретном примере. На фотографии мы видим этикетку картофельных чипсов.



RUS Чипсы из натурального картофеля со вкусом Лечо.

Состав: картофель, растительное масло (подсолнечное, пальмовое), комплексная пищевая добавка (глюкозный сироп, соль, порошок лука, сахар, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), томатный порошок, регуляторы кислотности (яблочная кислота, лимонная кислота), краситель.

Пищевая ценность в 100 г:

Энергетическая ценность (кДж/100г)	510 ккал
Калорийность (ккал/100г)	2130 кДж
Белки	6 г
Углеводы	54 г
Жиры	30 г
Пищевые волокна	4,5 г
Натрий	0,6 г



Сначала рассмотрим раздел «Состав». Среди ингредиентов можно увидеть сразу три источника натрия (выделены): это соль и два усилителя вкуса — глутамат натрия и 5-рибонуклеотид натрия.

Кроме того, в данном случае мы имеем количественную информацию о содержании натрия из раздела «Пищевая ценность»: 100 г чипсов содержат 0,6 г или 600 мг натрия.

Далее нам следует учесть объем порции. Например, если поест маленькую пачку чипсов (30 г), то в ней будет содержаться 180 мг натрия (около 9% от рекомендуемых за один день 2000 мг натрия). Но если поест большую пачку чипсов, весом 200 г, то в ней будет уже 1200 мг натрия, то есть больше половины рекомендуемого максимума суточного потребления соли.