

# Соль и сердечно-сосудистые заболевания

Обычно взрослым людям рекомендуют ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки — это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка)



*В некоторых случаях рекомендуется более жесткое ограничение соли. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом, чтобы выбрать свой оптимальный уровень потребления соли.*

*Единственное исключение из этого правила — беременные женщины. Им не рекомендуется ограничивать соль, особенно во второй половине беременности.*

## Как добиться снижения потребления натрия?

### ► Для начала

- Не досаливайте готовую пищу
- Не увлекайтесь соленьями
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяя ее специями и травами



*Достаточно ли этого? К сожалению, нет. Значительное количество натрия попадает в продукты питания не на столе и не на нашей кухне, а в процессе их промышленного производства. Как можно избежать этого «скрытого» натрия?*

- **Постарайтесь уменьшить потребление продуктов, которые прошли промышленную обработку, и полуфабрикатов.** Выбирайте вместо этого свежие или замороженные продукты
- **Читайте этикетки**
  - ✓ Во-первых, следует изучить раздел **«Состав»**. О том, что в продукте содержится натрий, нам скажут такие ингредиенты, как «соль», «сода», а также любые вещества, в названии которых есть слово «натрий» или его химический символ «Na».
  - ✓ Во-вторых, проверьте раздел **«Пищевая ценность»**. Некоторые производители указывают количественное содержание натрия в разделе «Пищевая ценность».

► *Надо иметь в виду, что натрий входит в состав многих лекарственных препаратов, в том числе и безрецептурных. Достаточно много натрия содержат некоторые антациды (препараты, снижающие кислотность желудочного сока), слабительные средства и средства от кашля, и это следует учитывать при регулярном приеме таких лекарств.*

*Следует обсудить заменители соли, в которых содержание натрия снижено за счет добавления солей калия и магния. Многие люди пытаются снизить потребление натрия за счет перехода на такие заменители. Это неплохой выбор для здоровых людей, однако при наличии каких-либо медицинских проблем лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом, поскольку при некоторых состояниях высокое потребление калия может быть опасным.*



## Если этикетка не содержит нужной вам информации, ориентируйтесь на следующие закономерности:

### Продукты с высоким содержанием натрия

### Более полезные альтернативы

#### Овощи и фрукты

Соленья, квашеная капуста, оливки и маслины, промышленный томатный сок (и другие овощные соки), овощи в промышленной панировке, многие овощные консервы

Свежие, замороженные, консервированные без добавления соли овощи и фрукты, сухофрукты, свежеприготовленные овощные соки без добавления соли

#### Источники углеводов

Продукты быстрого приготовления (супы, лапша, картофель, каши), некоторые готовые смеси для приготовления супов и гарниров, сухие смеси для выпечки (кексов, бисквитов, маффинов и т.д.), приготовленное в промышленных условиях замороженное тесто, продукты для перекуса — снеки (крекеры, сырники, чипсы, соленые орешки, соленый попкорн, соленые крендельки или соломка и т.д.)

Хлеб, крупы, приготовленные без соли, макаронные изделия и картофель, орехи и снеки без добавления соли, домашнее тесто и выпечка

#### Молоко и молочные продукты

Плавленный сыр (в том числе и в ломтиках), сырные соусы, сыры (сулугуни, лори, чанах, чечил), зерненный творог

Молоко, йогурт, сыры с низким содержанием натрия — твердые сыры (типа швейцарский или чеддер), моцарелла, сметана (предпочтительно с низким содержанием жира)

#### Рыба

Соленая и вяленая рыба, копченая рыба, рыба в промышленном маринаде

Блюда из свежей или замороженной рыбы, рыба, консервированная в собственном соку (в этом случае перед употреблением следует дать жидкости стечь с кусочков рыбы)

#### Мясо и мясные продукты

Солонина, приготовленное с солью копченое и консервированное мясо (например, ветчина, бекон), вяленое и сушеное мясо, сосиски и колбасы, мясные рулеты, многие замороженные готовые блюда

Блюда, приготовленные из свежего или замороженного мяса

#### Супы

Консервированные, сублимированные супы и бульоны, бульонные кубики

Домашние слабосоленые супы. При необходимости ускорить процесс готовки вместо бульонных кубиков можно использовать заранее замороженный домашний бульон

#### Соусы

Промышленные соусы для спагетти и пиццы, соус чили, кетчуп, майонез, горчица, хрен, соевый соус, соус терияки, тартар, барбекю, вустерский соус

Растительное масло, лимонный сок, уксус, столовое вино, готовые соусы без добавления соли, нежирный йогурт

#### Специи и пряности

Многие промышленные наборы пряностей, любые пряности, содержащие слово «соль» в названии (например, чесночная соль), размягчители мяса, глутамат натрия

Свежая, сушеная и замороженная зелень, перец, лук, чеснок, специи и пряности без добавления соли

#### Сладости и напитки

Промышленная выпечка, а также домашняя выпечка из промышленных сухих смесей, минеральная вода

Свежие фрукты и соки, желе, щербеты, замороженный йогурт, мед, домашняя выпечка из теста без соли