

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



СОЛЬ

#ВсемСанПросвет

Серия
"Критические добавки"



немного истории

Соль использовалась человеком с древнейших времен...

Ее добыча началась около 6000 лет назад в Китае.

В Древнем Египте соль использовали для бальзамирования мумий, а в Римской империи солдатам выдавали солевые рационы, которые назывались «соларий» (отсюда слово «солдат»).

В средневековой Европе соль использовалась в качестве валюты, и ее ценность была настолько высока, что она бывала причиной войн и конфликтов.



ВИДЫ СОЛИ

Поваренная соль (натрия хлорид)

наиболее распространенный вид соли, который используется в кулинарии и промышленности.

Морская соль

получается из морской воды путем испарения. Она содержит микроэлементы, которые придают ей особый вкус и аромат.

Гималайская розовая соль

добывается в горах Гималаев и обладает розовым оттенком из-за наличия железа.

Черная соль (кала намак)

традиционная индийская соль, которая содержит серу.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



зачем нашему организму соль?

Регуляция кровяного давления.

Соль участвует в регуляции объема крови и кровяного давления.

Водно-солевой баланс.

Соль помогает поддерживать оптимальный баланс воды и электролитов.

Передача нервных импульсов.

Ионы натрия и хлора играют ключевую роль в передаче нервных импульсов и регуляции мышечной активности.

Пищеварение. Соль стимулирует выработку соляной кислоты в желудке, что способствует нормальному пищеварению и усвоению питательных веществ.



ПОСТОЯННЫЙ ИЗБЫТОК СОЛИ (Na) ВРЕДЕН

Гиперволемия.

Патологическое увеличение объема внеклеточной жидкости.

Артериальная гипертензия.

Постоянное повышенное артериальное давление (более 140/90) способствует развитию болезней сердца и почек.

Нарушение функции почек.

Натрий может провоцировать отек тканей и стенок сосудов почек, нарушая их нормальную работу.

Потеря кальция (Ca) с мочой.

Избыток натрия в рационе ведет к потере кальция: на каждые 2,3 г натрия выводится 24-40 мг кальция.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



СКОЛЬКО СОЛИ МОЖНО? (нужно)

Рекомендуется ограничивать потребление натрия 2 г для взрослых, что соответствует 5 г поваренной соли в день.

ЧАЙНАЯ ЛОЖКА
БЕЗ ГОРКИ

1 сосиска	1,2 г соли
100 г чипсов	1,4 г соли
ложка кетчупа	0,5 г соли
100 г белого хлеба	1,2 г соли
100 г ветчины	2,5 г соли
50 г оливок в рассоле	3,0 г соли

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



СОВЕТЫ

Снижайте потребление чрезмерно соленых продуктов:

чипсов, сухариков, соленых консервов, колбас, промышленных соусов, соленых сыров.

Не ставьте на стол солонку. Солите пищу только в процессе приготовления (если того требует рецепт).

Соль можно заменить другими несолеными приправами: лимонным соком, эстрагоном, кориандром, можно использовать сушеные овощи, например томаты, болгарский перец.

Используйте соль поваренную йодированную.



ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

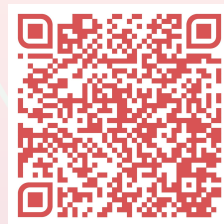
соль - критический компонент питания

Критически значимые компоненты

пищи это пищевые вещества, повышенное содержание которых в составе пищевых продуктов и рационе увеличивает риск возникновения и развития заболеваний алиментарной природы.

Узнать больше о таких компонентах можно в специальном модуле

Лаборатории Здорового Питания:



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Контролируйте потребление соли

#ВсемСанПросвет



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

