

Ми їмо удвічі більше солі від рекомендованої ВООЗ норми

Це шкодить здоров'ю
серця і судин



Вплив солі на здоров'я людини.

Харчування — наш щоденний вибір. Саме воно може стати опорою для здоров'я і сил в умовах російської агресії, стресу й недосипу. І мова не лише про збалансовану тарілку з достатньою кількістю овочів, цільнозернових чи білкових продуктів, а й про кількість солі в ній.

Кількість натрію, яку ми споживаємо, впливає на рівень артеріального тиску та загальний ризик розвитку серцево-судинних захворювань, які є основною причиною смертності в усьому світі.

Зазвичай натрій надходить до організму з сіллю, яку ми всі споживаємо. Отже, коли наші бабусі називали сіль «білою смертю», вони не надто помилялися.

Водночас дані з різних країн свідчать про те, що більшість населення світу споживає набагато більше солі, ніж рекомендовано. Україна – не виняток. За даними ВООЗ, середнє глобальне споживання натрію оцінюється в 4310 мг натрію/день (еквівалентно 10,78 г солі/день). Це призводить до майже двох мільйонів смертей щороку.

У дослідженні, проведеному у 2019 році, встановлено, що українські діти споживають набагато більше солі, ніж рекомендовано навіть для дорослих людей. Діти дошкільного віку у середньому вживають 6,4 г солі на добу, молодші школярі – 7,4 г, а підлітки – 9,2 г.

Проте в 2021 році в межах реформи шкільного харчування, ініційованої Оленою Зеленською, затверджені нові норми вмісту солі в хлібі, що споживають у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку – не більше 0,45 г солі на 100 г готового продукту.

Більшість солі людина отримує з оброблених продуктів або безконтрольно досолюючи їжу під час приготування чи за столом.

Найбільше солі ми отримуємо з таких продуктів:

- перероблені: ковбаси, сосиски, бекон, консерви, домашнє соління;
- фастфуд: шаурма, хотдог, фалафель, бургер, сендвіч/паніні, піца;
- солоні закуски: чипси, сухарики, горішки;
- соуси: соєвий соус, кетчуп;
- готові приправи з сіллю.

Продукти, які ми їмо щодня, наприклад, хліб, напівтвердий сир також містять досить багато солі.

ЯК ЧИТАТИ УПАКОВКУ: ДЕ ХОВАЄТЬСЯ СІЛЬ?

На упаковках вміст солі або натрію зазвичай вказують останнім пунктом в полі «Поживна цінність». Але більшість людей не вміє правильно читати ці дані, що дозволяє виробникам маскувати високий рівень солі.

На що звертати увагу:

Сіль vs Натрій

У складі може бути зазначено «сіль» або «натрій» (sodium).

1 г натрію = 2,5 г солі.

Якщо вказано «натрій», потрібно помножити цифру на 2,5, щоб отримати кількість солі.

Вміст на 100 г продукту (вказується на упаковці)

Це ключовий показник для порівняння різних продуктів.

Понад 1 г солі на 100 г — вже багато

Порція vs 100 г

Виробники часто вказують кількість солі «на порцію». Але, наприклад, у пачці 150 г чипсів, порцією називають 30 г продукту, а не 100 г.

Завжди рахуй сіль на 100 г — це єдиний спосіб реально оцінити продукт.

Інші джерела натрію

У складі продукту можуть бути: «сода», «глутамат натрію (E621)», «бікарбонат натрію», «нітрат натрію», «розпушувач». Вони теж містять натрій.

Проте причини для того, щоби зменшити кількість солі у раціоні, дуже вагомі:

1. Зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Обмеження солі допомагає підтримувати нормальний рівень кров'яного тиску, знижуючи навантаження на серце і судини.

2. Запобігання розвитку хронічної ниркової недостатності

Високий вміст солі в раціоні підвищує ризик розвитку хронічних захворювань нирок, адже солоний раціон сприяє затримці води в організмі і збільшує навантаження на них.

3. Збереження кісткової тканини

Надмірне споживання солі може сприяти виведенню кальцію з організму через сечу, що може призвести до ослаблення кісток і розвитку остеопорозу. Обмеження солі допомагає зберегти кальцій в організмі та підтримувати здоров'я кісткової системи.

4. Профілактика ожиріння

Солона їжа часто містить велику кількість калорій, особливо якщо це оброблені або готові продукти. Зменшення споживання солі може допомогти контролювати апетит і сприяти здоровому харчуванню, що знижує ризик набору зайвої ваги.

5. Покращення смакових відчуттів

Зменшення солі у раціоні дозволяє відновити природну чутливість до смаків. Це допомагає більше насолоджуватися натуральними смаковими властивостями продуктів та зменшує бажання додавати сіль до їжі.

6. Підтримка загального здоров'я

Обмеження споживання солі сприяє загальному покращенню здоров'я та самопочуття. Збалансований раціон без надмірної кількості солі сприяє нормалізації водно-сольового балансу в організмі, поліпшенню травлення та підтримці енергії.

Щоби уникнути цих ризиків, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує обмежити її кількість у раціоні до 5 г на добу.

ПРОСТІ КРОКИ: ЯК ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ

Зменшуй сіль поступово, смакові рецептори швидко адаптуються, і їжа відкриється новим смаком.

Вдома

Не досолой повторно їжу і додавай менше солі в страви, які готуєш.

Прибери сільницю зі столу, щоб не досоловати їжу.

Промивай консерви, щоб вимити частину солі.

Заміни сіль натуральними спеціями та прянощами: орегано, часник, базилік, імбир тощо).

Заміни готові соуси на лимон, томати. Якщо важко відмовитись, додавай менше.

Обирай свіжі або заморожені овочі замість консервованих/готових страв з них.

Обирай домашню їжу

ЩО ЩЕ ВАРТО ЗНАТИ ПРО СІЛЬ

Сіль: не важливо яка, важливо скільки.

Кухонна (рафінована) сіль — очищена, без додаткових мікроелементів, часто з додаванням йоду.

Морська сіль — містить мікродомішки магнію, калію, кальцію, але їхня кількість незначна й не робить споживання здоровішим.

Гімалайська рожева сіль — відрізняється кольором через оксиди заліза; вміст мінералів мізерний, шкода від надлишку така ж, як від звичайної.

Кам'яна, чорна, «еко-сіль» — різниця лише у смаку та текстурі, а не у впливі на тиск чи судини.

Усі види солі містять натрій і шкодять у надлишку.

Йодована сіль — рекомендована у країнах, де поширений дефіцит йоду (в т.ч. Україна).

Йодована сіль може бути хорошою альтернативою звичайній солі, але потрібно пам'ятати про загальне обмеження її споживання.

«Кориснішою» солі не існує.

Пам'ятайте, зменшення споживання солі є простим, але ефективним кроком до поліпшення здоров'я.

Солоного удвічі менше – серцю і судинам легше!

Підготовлено Херсонським районним відділом.