

**Меньше соли! Особенно людям, которые страдают артериальной гипертензией.**

В условиях современного общества здоровый образ жизни приобретает все большую актуальность. Рациональное питание является частью здорового образа жизни. Что считается нормой потребления  соли для человека.

На количество употребляемой в пищу поваренной соли нужно обращать внимание, особенно людям, которые страдают артериальной гипертензией. Суммарное количество хлорида натрия не должно превышать 5 грамм в сутки! Здесь надо учесть, что соль есть во всех готовых продуктах, даже полезный зерновой хлеб подсаливают. Если не досаливать готовые блюда и не есть даже собственные соленые огурцы и помидоры, то можно реально ограничить поступление соли, что автоматически снизит потребность в больших дозах антигипертензивных средств и скорректирует ваше давление. Хотелось бы подчеркнуть, что полностью излечиться от гипертонии невозможно, а медикаментозные средства, снижающие давление, принимаются пожизненно. Поэтому даже когда у вас нормальное давление, назначенные врачом препараты необходимо принимать.

Почему мы так подробно говорим о повышенном давлении? Потому что артериальная гипертензия — одна из ведущих причин смертности нашего населения от болезней системы кровообращения и таких осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт.

Физиологическая норма потребления хлорида натрия, или попросту – соли, в день для взрослого человека составляет 5 граммов – это примерно 1 чайная ложка. Столько соли нужно организму для поддержания водно-минерального баланса, проведения нервных импульсов и работы мышц.

По данным Роспотребнадзора, многие жители нашей страны эту норму значительно превышают. В среднем российские женщины ежедневно съедают почти 10 граммов соли, а мужчины – еще больше. Это служит одной из причин развития гипертонии, болезней сердца, проблем с почками и суставами. Покупая соль, лучше отдать предпочтение йодированной – она принесет больше пользы организму.

*«Практически вся территория Российской Федерации относится к территориям с природным дефицитом йода. Это значит, что в почве и в пресной воде уровень йода слишком низкий, чтобы обеспечить им организм через пищу. Чтобы избежать заболеваний, вызванных йододефицитом, в ежедневное меню необходимо включать йодированную соль и продукты с высоким содержанием йода. В сутки каждый человек должен получать не менее 150 микрограмм йода – эту потребность в йоде легко покрыть, заменив в своем питании обычную соль на йодированную»,*

### Какие простые шаги можно предпринять, чтобы перестать злоупотреблять солью?

* Солите блюдо не в процессе приготовления, а непосредственно перед едой. В этом случае вкусовые рецепторы сразу получат сигнал о солености. Если же 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 сдабриваем еду по привычке, не задумываясь (и даже не попробовав). Если соли под рукой не будет – возможно, вы и не вспомните о ней.
* Откажитесь от соленых закусок и продуктов быстрого приготовления. Орешки, чипсы, сухие супы, лапша, пюре из разряда «просто добавь воды» обычно снабжены смесью приправ и другими пищевыми добавками, куда входит очень много соли. Если отказаться от такой еды, рацион станет гораздо здоровее.
* 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. Сейчас в магазинах встречаются упаковки с солью, где часть хлорида натрия заменена на соединения калия и магния. Такой продукт значительно полезнее. Также ряд исследований показали, что полезнее обычной поваренной соли является крупная морская соль. Процент содержания натрия в ней ниже, химический состав – богаче, за счет того, что в крупных кристаллах больше остаточной влаги.
* Замените часть соли в рационе ароматными пряными травами. Привычные каждому укроп, петрушка, сельдерей и зеленый лук, а также более экзотические базилик, тимьян, розмарин, майоран, имбирь, тмин сделают вкус каждого блюда насыщенным и интересным. Кроме того, травы – источник антиоксидантов, которые сослужат хорошую службу иммунитету.
* Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.

Берегите свое здоровье!