Не солить. Почему без соли нельзя, а с ней –опасно для здоровья?

Самый вредный подарок –обычная солонка. Красивая, изящная, она сама притягивает руку обедающего, приглашая досалить пищу. Некоторые делают это автоматически, даже не попробовав блюдо. По привычке.

Врачи не устают твердить, что большинство людей переедает соль. Это такой продукт, с которым нужно соблюдать меру. Только тогда он станет из врага-другом. Сегодн мы решили поговориь об этом продукте с главным внештатным врачом по спортивной медицине минздрава области Евгенией Тиуновой.

Пословица о том. что рассыпать соль- к ссоре, появилась в то время, когда это был драгоценный товар, ценившийся на вес золота. Процесс выпаривания минерала из воды был очень трудоемок, к тому же непросто было доставить потребителю конечный продукт. А до изобретения холодильника не было другого способа хранения мяса, кроме как вяления его и консервации с помощью соли. Да человек и не выжил бы без соли. Она –важный элемент в биохимичских процессах организма.

Поваренная соль на 60 % состоит из хлора и на 39 % из натрия. В сутки взрослому человеку достаточно 5 граммов соли, ребенку- двух. Причем, кроме той соли, которой мы щедро подсаливаем пищу, есть скрытая соль, она находится в готовых блюдах: колбасе, сыре, молоке, макаронах. Можно получать суточную норму этого минерала, даже не добавляя поваренную соль в готовящиеся блюда.

– Без соли человек обойтись не может. Натрий участвует в мышечных сокращениях, и его потеря с потом или жидкостью может спровоцировать мышечные спазмы, поддерживает электролитный баланс. Именно соль регулирует кровяное давление и поддерживает нервную систему. Она сохраняет воду в организме, котопая, в свою очередь, необходима для всех нервных процессов. Благодаря антисептическим свойствам тормозит гнилостные процессы в пищеварительной системе. А еще восполняет дефицит йода. Длительная нехватка йода может спровоцировать болезни ЖК, сердечно-сосудистой и костной систем, неврологических нарушений, а у детей может привести к отставанию в развитии. А примерно пятая часть соли необходима для выработки достаточного количества желудочного сока, – говорит Евгений Тиунова.

При этом ее переизбыток ведет к массе негативных последствий. Например, гипотоники знают простой фокус быстро поднять артериальное давление- положить на кончик языка щепотку соли и запить водой. Но то, что хорошо для человека с низким артериальным давлением, губительно для больного с гипертензией. Поэтому, зная механизм действия соли, можно утверждать, что при сокращении потребления поваренной соли можно предотвратить повышение АД и гипертонические кризы, тем самым снизить количество обострений сердечно-сосудистых заболеваний.

– За контроль содержания в организме натрия отвечает головной мозг, и он может нейтрализовать его избыток. Но если человек постоянно злоупотребляет соленой пищей, имеет привычку досаливать все блюда и при этом еще закусывать солененьким, то организм с таким постоянным переизбытком не справится. В итоге натрий накапливается в тканях, вызывает задержку жидкости. Возникает отечность не только внешняя, но и внутри организма, повышается объем крови, увеличивается нагрузка на сердце, растет давление, – обьясняет Евгений Тиунова.

Негативный эффект от избытка соли сразу будет проявляться при сердечно-сосудистых заболеваниях. Они зачастую протекают с отечностью, скоплением жидкости в легких, а при избытке натрия количество жидкости в организме, увеличение отечности и перегрузке сердечной мышцы не избежать. С большой осторожностью налегать на солененькое нужно при заболеваниях почек, особенно в сочетании с сахарным диабетом. Увеличивается нагрузка на почки, которым приходится фильтровать большое количество натрия, из-за чего растет риск развития мочекаменной болезни, хронической почечной недостаточности.

Это одна проблема злоупотреблением солью. Есть и другая. Чтобы избавиться от лишнего натрия, организм его выводит вместе с мочой. И автоматически прихватывает другой очень полезный элемент- кальций. Это приводит к дефициту кальция в организме и является риском развития остеопороза.

– Многие люди, желающие похудеть, жалуются, мол, и есть стали меньше, а вес, как стал, так и стоит на одной отметке. И первый вопрос, который задает врач: а снизили ли вы потребление соли? Дело в том, что чем больше ешь соленой пищи, тем сильнее ее хочется. А соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствуя набору веса. Натрий делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина и формированию атеросклеротической бляшки, – говорит врач.

Соль повышает выработку соляной кислоты, что может привести к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Чрезмерное потребление соли также повышает риск сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, таких как сахарный диабет, онкологические заболевания и хронические болезни легких. Чтобы не рисковать своим здоровьем, лучше убрать солонку со стола, больше пользоваться специями и травами для улучшения вкуса блюд и раз навсегда избавиться от вредной привычки все досаливать. Пройдет немного времени, и вы непременно почувствуете себя намного лучше. И уж точно– злоровее.

.