

Соль – необходимость или «белая смерть»?

Утверждение «соль – белая смерть», конечно, слишком радикально. Сам по себе продукт не несёт большого вреда для здорового организма, а тот факт, что он помогает в профилактике эндемического зоба, делает его просто незаменимым.

Проблемой является чрезмерное употребление соленой пищи, что может сильно навредить организму. Всемирная организация здравоохранения советует употреблять не более 5 граммов (что соответствует 1 чайной ложке) продукта в день, а лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и хронической почечной недостаточностью следует сократить цифры потребляемой соли почти в 2 раза.

Даже отсутствие привычки досаливать пищу не означает, что человек полностью защищён от побочных явлений, вызванных этим изделием. Дело в том, что почти все снеки, сухарики, чипсы, колбасы, сосиски и даже выпечка содержат в своём составе огромное количество соли.

Излишек продукта в рационе может привести к повышению уровня артериального давления, что особенно опасно для пациентов зрелого возраста.

Повышение осмолярности крови вследствие потребления большого количества продукта ведёт к появлению внутренних (скрытых) и внешних отёков. Отёки могут локализоваться на лице и усиливаться в утренние часы после ночного сна. Скрытые отёки легко диагностировать путём контроля массы тела.

Йод помогает бороться с гипофункцией щитовидной железы. Но избыток этого микроэлемента не несёт в себе ничего хорошего. При систематическом злоупотреблении йодом возрастает риск возникновения воспалительных процессов в щитовидной железе и аутоиммунного тиреоидита.

Как правильно употреблять йодированную соль:

- Здоровым людям не следует употреблять более 5 граммов соли в сутки.
- Соль предпочтительнее добавлять в процессе приготовления блюд. Не следует досаливать уже готовую горячую пищу.
- Хранить йодированную соль лучше в заводской упаковке или бумажной пакете в тёплом сухом месте, не подвергая её контакту с другими веществами и жидкостями.

Одно и то же вещество может быть и лекарством и ядом, все дело в дозе.

Солите в меру!

*Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*