

В Свердловской области проходит Всемирная неделя осведомленности о соли

Ежегодно каждую вторую неделю марта проводится Всемирная неделя осведомленности о соли. Основная цель данного мероприятия – уменьшить потребление соли в рационе людей, чтобы улучшить здоровье населения.

По данным Росстата потребление соли россиянами составляет 10-11 грамм в день, что превосходит рекомендуемый экспертами Всемирной организации здравоохранения уровень в два раза.

Специалисты Свердловского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики напоминают, что слишком высокое содержание соли нарушает естественный баланс натрия в организме, вызывая задержку жидкости, которая усиливает давление на кровеносные сосуды. В результате у человека повышается артериальное давление, увеличивается риск развития инфаркта и инсульта.

Чрезмерное потребление соли также может привести к проблемам с костями (так как соль выводит кальций из организма), появлению отеков. Избыток натрия может блокировать клеточные мембраны, при этом затрудняется доступ в клетки кислорода, питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности, а также лекарственных препаратов. Поваренная соль является усилителем вкуса, возбуждает аппетит и способствует увеличению массы тела – развитию ожирения. Существует взаимосвязь избыточного употребления соленой пищи и мочекаменной болезни, заболеваний желудочно-кишечного тракта, катаракты и др.

Источником около 50% потребляемой соли является готовая продукция (мясоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски такие как картофельные чипсы, крекеры, сухарики, консервированная продукция и др.).

Результаты исследований свидетельствуют о том, что, уменьшив потребление соли сейчас, вы улучшите свое долговременное здоровье. Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 миллионов смертей, если снизить потребление соли до пяти граммов в сутки и менее.

Полезные материалы по теме на сайте <https://www.takzdorovo.ru/>