



***«Mens sana in corpore sano» -
надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал***

«Несолоно хлебавши»

По сей день существует примета: рассыпать соль – к ссоре». И объясняется она просто, в древней и средневековой Руси соль являлась очень ценным и редким продуктом. Нехватка соли в русском обществе приводила к тому, что всех гостей делили на две основные категории: тех, кого угощали блюдами подсоленными и на тех, кто довольствовался несоленой пищей. На княжеских застольях знатных и важных гостей рассаживали ближе к правителю и яства подавали подсоленными, а всем другим доставались блюда без соли. Отсюда и пошло выражение - ушли гости «не солоно хлебавши», то есть без должного к ним уважения. Сейчас мы все, как в гостях, так и дома, едим пищу не то что без соли, а с её избытком. Раньше мы могли сделать выбор в пользу либо йодированной, либо столовой соли. Теперь от разнообразия видов соли на прилавках глаза просто разбегаются: морская и крымская розовая, красная и черная соль и даже персидская голубая.

Но какой же выбор сделать, чтобы не навредить организму? Какую соль желательно покупать, не опасаясь за собственное здоровье и семейный бюджет? И есть ли смысл переплачивать только за то, что на этикетке указано красивое необычное название, или же все виды соли сводятся к одному – к самой обыкновенной соли?

Не будем вдаваться в детали, скажем только, что это действительно хлористый натрий (NaCl) - природное соединение двух компонентов – натрия и хлора. Во многих странах 50-75% соли поступает в организм из готовых продуктов, а не в результате последующего досаливания блюд на обеденном столе. В том числе и в нашей стране. Всемирная организация здравоохранения рекомендует безопасную норму потребления соли – 3,0 г в день. Однако по данным эпидемиологических исследований более половины населения в России потребляют соли почти в 2-3 раза больше. И это без учета дополнительного досаливания. Но главной, далеко не единственной

причиной избыточного потребления соли является чрезмерная любовь к солёной и очень солёной пище: колбасным, хлебобулочным изделиям, копченостям, консервам, тем же чипсам и снекам. Внимательно прочтите на этикетке колбасы её состав и обязательно среди компонентов увидите соль. Ведь она главный консервант, как при промышленном производстве пищевых продуктов, так и при домашнем консервировании.

Анна Попова, глава Роспотребнадзора, главный государственный санитарный врач России, рассказала, что разработаны две системы маркировки продуктов, с помощью которых покупатели смогут выбрать здоровые сбалансированные продукты. Система "Светофор" даст информацию о насыщенных жирах, сахаре и соли цветом: красным, желтым или зеленым, соответственно обозначая высокое, среднее или низкое содержание этих компонентов в продукте. Другая маркировка сообщит рекомендации о суточных нормах: сколько калорий, жиров, соли, сахара и клетчатки содержится в данном продукте и сколько их в процентах от дневной нормы. Проект добровольной маркировки продуктов питания «Светофор» был запущен с июня 2018 года.

Где ещё приняты госпрограммы по пропаганде здорового образа жизни и снижению потребления соли, и какой они уже дали результат? Что предпринимается в России?

Как рассказал в одном из интервью генеральный директор ФГБУ "НМИЦ кардиологии" Минздрава России, академик РАН Сергей Бойцов, в Финляндии и Великобритании около 20 лет сокращали потребление соли населением. В итоге, значительно снизилась распространенность артериальной гипертонии.

Почему столь много внимания уделяется снижению потребления соли населением?

Между распространением артериальной гипертонии и потреблением соли с пищей есть чёткая связь. Задерживая в организме жидкость, соль, тем самым, повышает давление в сосудистой системе. Со временем у человека неизбежно ухудшаются некоторые функции организма, в том числе и почек. Соль выводится медленнее, что, в свою очередь, повышает артериальное давление, особенно у пожилых. Особенно негативно влияет избыточное потребление соли на здоровье людей, страдающих почечной недостаточностью, диабетом любого типа, гипертонией, гастритом. Ограничивать употребление соли должны также беременные и кормящие женщины.

В таком случае, чем можно заменить соль?

Можно использовать заменители соли – смеси сухой зелени и пряностей:

1. Зелень кориандра (сухая) - 1 часть, семена льна прожаренные - 1 часть, перец сладкий сухой молотый - 1 часть.
2. Зелень эстрагона сухая - 1 часть, чеснок сухой молотый - 1 часть.
3. Морковная ботва сухая молотая - 1 часть, зелень укропа сухая молотая - 1 часть, чеснок сухой молотый - 1 часть.

4. Семена сладкого перца, высушенные и размолотые - 1 часть, зелень эстрагона сухая - 1 часть, чеснок сухой молотый - 1 часть.
5. Зелень петрушки сухая - 1 часть, морская капуста сухая молотая - 1 часть, семена льна прожаренные молотые - 1 часть.