



# СОЛЬ и Ваше здоровье



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Если Вы желаете знать больше о взаимосвязи  
здоровья и питания, зайдите на [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee).



# СОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Соль необходима нам для того, чтобы регулировать количество воды в тканях, сохранять кислотный баланс и обеспечивать возможность дальнейшей передачи нервных импульсов.

Натрий совершенно необходим организму, но, как правило, он потребляется в количествах, значительно превышающих рекомендуемую норму, поэтому потребление соли следует ограничить. Вредное воздействие соли – результат излишнего потребления натрия. Длительное избыточное потребление натрия может стать причиной повышения кровяного давления и увеличить риск сердечнососудистых заболеваний.



# СОЛЬ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Соль, т. е. поваренная соль на 40% состоит из натрия и на 60% из хлора. Чайная ложка, наполненная до краев, – это около 5 г соли и примерно 2 г натрия.

По способу производства **соль можно разделить на три основные группы**: морская соль, соль грубого помола (каменная) и мелкая или обычная поваренная соль. Кроме того соль может быть с разными добавками. Добавки, например йод, позволяют придать соли дополнительные свойства. К соли с добавками мы можем отнести также соль с пониженным содержанием натрия, т. е. пан-соль.

## **Морская соль**

Морскую соль получают путем выпаривания при помощи солнечной энергии морской воды в специальных ваннах или прудах. Как правило, степень чистоты морской соли невысока, и зависит от состава и чистоты морской воды. У морской соли крупные, неравные по величине кристаллы. Кроме хлористого натрия, в морской соли содержится также йод, магний и калий.

## **Соль грубого помола, или каменная соль**

Большая часть древнего морского дна сейчас является частью суши, соль грубого помола или каменную соль, как правило, получают при разработке подземных соляных копей. Кристаллы каменной соли значительно больше кристаллов морской соли и имеют грязновато-серый оттенок. В каждой конкретной соляной копи встречаются разные примеси, поэтому почти невозможно получить



каменную соль равномерной чистоты и/или равномерно очень чистую каменную соль.

### **Поваренная или пищевая соль**

В случае поваренной соли из соляного раствора химическим путем или выпариванием удаляется большая часть воды; оставшаяся вода отделяется при помощи мощных центрифуг, так что по завершении процесса влагосодержание соли составляет всего 3%. В ходе дополнительного высушивания получается однородная по степени чистоты поваренная соль высокого качества с очень высоким содержанием NaCl.

### **Йодированная соль**

Во всем мире от недостатка йода страдает примерно 1 миллиард человек. Необходимое организму количество йода наиболее точно можно дозировать с солью.

### **Пан-соль**

В пан-соль, т. е. соль с пониженным содержанием натрия, обычно добавлено около 25–40% хлористого калия и около 10% сульфата магния. Кроме перечисленных компонентов, пан-соль содержит аминокислоту лизин, которая нейтрализует металлический привкус соли, и йод. В двух чайных ложках пан-соли содержится такое же количество натрия, как в одной чайной ложке поваренной соли.

# СОЛЬ ВОКРУГ НАС

Натрий содержится почти во всех продуктах, поэтому большая часть повседневного потребления соли носит скрытый характер. Самыми крупными источниками натрия являются поваренная соль, бульонный порошок, готовые продукты, консервы, соленые и копченые продукты, сыр, хлеб, мясные продукты, оливки, кетчуп.

## С пищей мы получаем натрий из трех источников:

- из натуральных пищевых продуктов, например, из картофеля, овощей; среди продуктов растительного происхождения сравнительно высокое содержание натрия в приправах;
- из обработанных продуктов, и когда пользуемся услугами предприятий общественного питания;
- из добавляемой при приготовлении соли или при досаливании во время еды.



Около 1 г соли содержится в:

- 2 г бульонного порошка,
- 10–15 г соленой сельди,
- 15 г оливок (са 3 шт.),
- 40 г кетчупа, соленых огурцов, картофельных чипсов или кукурузных хлопьев,
- 50 г копченой ветчины или сосисок (3–5 кусочков ветчины, 2 маленьких сосиски),
- 50 г рассолье (2–3 суповых ложки),
- 60 г кровяной колбасы (1 маленькая или са 0,5 большой),
- 90 г сыра или хлеба (7–9 кусочков сыра, 2 кусочка хлеба)



Если рассматривать пищевую пирамиду по этажам и соответствующим продуктам, то, с точки зрения содержания натрия, их можно разделить следующим образом:

Этаж, продукты	Низкое содержание натрия	Высокое содержание натрия
Хлеб, другие зерновые продукты, картофель	Макаронные изделия, крупы, вареный картофель	Соленое печенье, хлеб, кукурузные хлопья, жареный картофель и картофель-фри
Фрукты, овощи, ягоды и грибы	Свежие и замороженные, а также приготовленные из них блюда и соки; консервированные фрукты	Консервированные овощи и грибы, кетчуп
Молоко и молочные продукты, а также продукты группы мясо-рыба-курица-яйцо	Жидкие молочные продукты, творог, сливки, сметана. Свежее и замороженное мясо, курица и рыба, а также приготовленные из них блюда	Сыр. Соленая или копченая рыба, курица, и мясо, а также консервы, колбасные изделия, ветчина и холодец
Добавляемые пищевые жиры, заправки для салатов, орехи, семечки	Орехи, семечки, растительное масло, несоленые маргарины и сливочное масло	Соленые маргарины и сливочное масло, майонезы
Сахар и сладости	Сахар, мед, шоколад, варенье, пирожные, мороженое, тонизирующие напитки	Лакричные конфеты
Другие продукты и напитки	Свежие пряности, уксус, вода, чай, кофе, какао	Сушеные пряности, бульоны, бульонные порошки, соевый соус, минеральная вода с высоким содержанием натрия, готовые продукты (супы в пакетиках и банках, салаты из вареных продуктов и т. п.), картофельные чипсы



# ВЛИЯНИЕ СОЛИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Вредное воздействие соли является следствием избыточного потребления натрия.



**Средняя суточная потребность человека в соли составляет 5 г (одна полная чайная ложка).**

Это примерно 35 мг натрия на каждый килограмм живого веса. В некоторых случаях потребность в соли может достигать 8 г. Потребность в натрии зависит от следующих факторов:

- вес тела,
- физиологическое состояние – (рвота, понос и другие заболевания),
- традиции питания,
- климатические условия,
- физическая активность.



## **Избыточное потребление натрия может стать причиной:**

- сухости кожи и слизистой оболочки;
- выведения из организма с уриной слишком большого количества воды и калия;
- жажды, в результате которой потребление слишком большого количества жидкости приводит к возникновению отеков. Если отек возникает в области сердца, снижается его способность перекачивать кровь, что приводит к сердечной недостаточности; при этом ухудшается снабжение организма кислородом и питательными веществами;
- длительное избыточное потребление может стать причиной повышенного кровяного давления.

# КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- 1** В магазине читайте информацию на упаковках и выбирайте продукты с относительно низким содержанием соли. Например, если, выбирая продукты для приготовления бутербродов на каждый день, Вы будете отдавать предпочтение хлебу, сыру и ветчине с низким содержанием соли, это уже позволит Вам значительно сократить ее потребление.
- 2** Если Вы добавляете соль в пищу, делайте это в самом конце приготовления, тогда соли потребуется меньше. Чем дольше процесс приготовления, тем слабее ощущается вкус соли. При приготовлении определенных блюд (например, жаркого) соль лучше всего добавлять непосредственно перед подачей на стол.
- 3** Кладите в пищу меньше соли, чем предусмотрено рецептом.
- 4** Для придания вкуса используйте не содержащие соли приправы и зелень, а также фруктовый сок или небольшое количество уксуса.
- 5** Пользуйтесь умеренно пищевыми добавками с высоким содержанием соли, такими как кетчуп, горчица, соевый соус, заправки для салата.

- 6 Если в пище, которую Вы едите, много соли, старайтесь восстановить баланс, употребляя больше продуктов с высоким содержанием калия, например овощей и фруктов.
- 7 Держите солонку в кухонном шкафу, а не на столе, где она всегда под рукой. И пусть отверстия в Вашей солонке будут как можно меньше.
- 8 Если хотите перекусить между двумя приемами пищи, отдайте предпочтение овощам, а не картофельным чипсам или печенье.
- 9 Старайтесь как можно реже есть готовую пищу.
- 10 Если Вы едите вне дома, просите, чтобы Ваше блюдо готовилось с минимальным количеством соли, и, чтобы соус подавался в отдельной посуде.



Разумное сокращение потребления соли не наносит вреда здоровью, человек довольно быстро привыкает к более пресной пище!





Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

