

Не насоли себе и своему здоровью

В нашем рационе питания с обилием полуфабрикатов и соусов промышленного производства содержание солей натрия становится чрезмерно высоким. Установлено, что в среднем человек «съедает» от 11 до 25 г в сутки.

Постоянное превышение нормы приводит к печальным последствиям:

- Натрий задерживает жидкость в организме, вызывая отеки, провоцируя развитие гипертонии и проблемы с сердцем.
- Нарушается работа почек, постепенно формируется солевая нефропатия.
- Употребление соленых продуктов повышает аппетит, приводит к нездоровому пищевому поведению, ожирению.
- Снижается прочность костей (возникает риск остеопороза).
- При генетической предрасположенности повышенное потребление соли становится главной причиной развития аутоиммунных заболеваний (сахарный диабет 1 типа, рассеянный склероз).
- Риск развития рака желудка у человека с хроническим гастритом и чрезмерно увлекающегося соленой пищей увеличивается в 2 раза.

Суточная потребность в соли – 5 г (одна чайная ложка). В жару или при занятиях спортом (при усиленном потоотделении) её количество можно увеличить в 2-3 раза. Не более! Не досаливай пищу, побереги свое здоровье!