

Пищевые вещества. Соль



Соль (поваренная соль, пищевая соль, столовая соль, хлорид натрия, каменная соль и т.д.) – пищевой продукт, необходимый для здоровья человека.

Наш организм не синтезирует натрий и хлор самостоятельно, поэтому мы должны получать их из своего рациона. Эти химические элементы являются основным компонентом плазмы крови, лимфатической жидкости, внеклеточной жидкости и даже околоплодных вод. Натрий и хлор участвуют в поддержании кислотно-щелочного баланса и в поддержке и регулировании артериального давления, поддерживают функции надпочечников, которые производят десятки жизненно важных гормонов. Ионы хлора являются основным материалом для выработки соляной кислоты— важного компонента желудочного сока, а ионы натрия участвуют в передаче нервных импульсов и сокращении мышечных волокон.

Природная соль обычно содержит 84 % хлорида натрия и 16 % природных микроэлементов, таких как кремний, фосфор и ванадий. Столовая соль содержит более 97 % хлорида натрия; остальное - искусственные химические вещества (поглотители влаги и т.п.). В Российской Федерации пищевую соль обогащают йодом, а в некоторых европейских странах, где фторирование воды не практикуется, к соли добавляют фтор.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия 2 г в день для взрослых, что соответствует 5 г поваренной соли.

В большинстве стран рекомендации организаций общественного здравоохранения заключаются в том, чтобы сократить потребление соли с нынешних уровней, которые составляют примерно 9-12 г/день, до менее чем 5-6 г/день, а в идеале потребление соли в сутки не должно превышать 3 г.

Следует помнить, что основное количество (примерно 71%) соли поступает в наш организм из готовых пищевых продуктов. Соль содержится

практически во всех продуктах, в том числе в хлебе, колбасах и копченостях, сырах, мясных и рыбных консервах, снеках (чипсы, сухарики, орешки и пр.), бульонных кубиках и соевом соусе, столовой воде, таким образом, человек может получить дневную дозу соли, даже ничего не досаливая в своей тарелке. Соль содержится и в свежих овощах и фруктах, мясе, молочных и кисломолочных продуктах, яйцах, рыбе, грибах и прочих продуктах питания, но в гораздо меньших количествах. Так, например, в 100 г говядины содержится 60 мг соли, в 100 г томатов – 3 мг, а в 100 г изюма – 27 мг.

Чрезмерное употребление натрия связывают с повышением артериального давления, в то время как низкое потребление натрия приводит к повышению в организме уровня ренина и альдостерона. Современные данные исследований свидетельствуют о J-образной зависимости между потреблением натрия и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, и указывают на то, что самый низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний и смерти от них наблюдается в популяциях, потребляющих среднее количество натрия (3-5 г/день).

Информация подготовлена на основе открытых Интернет-источников
Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения