**«Профилактика потребления большого количества поваренной соли»**

(информация для родителей)

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирная неделя осведомленности о соли.

Поваренная соль (хлористый натрий), играет важную роль в метаболических процессах человека, она входит в состав всех жидкостей организма – желудочного сока, крови, лимфы, желчи, слюны, пота, слез, ферментов, помогает поддерживать осмотическое давление в клетках и тканях организма.

Соль есть в каждом доме и сегодня трудно представить приготовление пищи без этого ингредиента. Употребление большого количества соли отрицательно влияет на здоровье человека и даже может оказаться смертельным. Однако нехватка соли так же опасна, как и ее избыток.

*Нехватка соли в организме* стимулирует такие негативные последствия, как:

- повышение уровня «плохого» холестерина;

- увеличение риска возникновения сердечных заболеваний;

- возникновение сердечной недостаточности;

- рост устойчивости клеток к инсулину, что может послужить причиной образования сахарного диабета или гипергликемии.

*Рацион с большим количеством соли* также оказывает отрицательное воздействие на организм. Поскольку пищевая соль - это основной источник натрия, то избыток его потребления приводит к таким явлениям, как:

- повышение артериального давления;

- увеличение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт;

- задержка жидкости в организме, что проявляется отеками;

- повреждение и воспаление слизистой оболочки желудка, что повышает ее уязвимость к канцерогенам;

- рост числа болезнетворных бактерий Helicobacter pylori, которые могут спровоцировать возникновение язвы желудка.

**Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г**

**(1 чайная ложка без верха).** Например, детям младшего возраста рекомендовано готовить пищу без добавления соли, так как натрий уже содержится в овощах, фруктах и мясных продуктах в достаточном количестве. Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, яйцах.

Самыми солеными являются: хлеб, колбасные изделия, копченые продукты, фастфуд, полуфабрикаты, бульонные кубики, консервы, чипсы, оливки, томатный сок, майонез, соевый и другие соусы.   Много соли «прячется» в печенье, некоторых сухих завтраках, привычных нам закусках.

**Способы борьбы с лишней солью**:

- употребляйте больше свежих продуктов, избегайте консервов, полуфабрикатов;

- при покупке продуктов в магазине интересуйтесь составом, смотрите, чтобы количество натрия на порцию не превышало 140 мг;

- ограничьте использование перегруженных солью приправ: кетчупа, майонеза, соевого соуса, различных заправок и т. д.;

- снижайте количество соли при домашнем приготовлении пищи;

- заменяйте соль различными приправами с ярким вкусом (чеснок, любой лук, перец);

- cолите еду не во время приготовления, а перед принятием пищи;

- обогащайте рацион продуктами, содержащими калий (чернослив, курага, изюм, морская капуста);

-уберите солонку подальше с обеденного стола, нередко мы сдабриваем еду по привычке, не задумываясь (и даже не попробовав). Если соли под рукой не будет - возможно, вы и не вспомните о ней;

- откажитесь от соленых закусок, продуктов быстрого приготовления. Орешки, чипсы, копчености, колбасы, пельмени, сухие супы, лапша, пюре из разряда «просто добавь воды» обычно снабжены смесью приправ и другими пищевыми добавками, куда входит очень много соли.

Рекомендуется снижать потребление соли постепенно.

Если родители сами не употребляют много соли, то и ребенок привыкнет есть здоровую и не пересоленную пищу.

Помните, что здоровье – это самое ценное, что у нас есть, поэтому следите за своим питанием и не злоупотребляйте солью.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Информация подготовлена по материалам

-ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,

- Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Алтай,

-  ГБУЗ «Крымская ЦРБ» министерства здравоохранения Краснодарского края