

## Соль – польза или вред для здоровья?



В последнее время люди всё чаще стали полностью отказываться от соли. Это вызвано тем, что в 1960-е годы американские учёные Герберт Шелтон и Пол Брэгг назвали поваренную соль «белой смертью». Об этом говорят и по сей день. Но так ли это?

Всё началось с того, что соль объявили главной виновницей артериальной гипертензии, почечной недостаточности и др. И в этом есть

доля правды. Но не стоит полностью отказываться от соли, т.к. этот пищевой продукт крайне необходим для жизнедеятельности человека, что доказано учёными. Известные биохимики установили, что на бессолевой диете любое животное выдержит не более 2-х недель. Ведь соль является главным поставщиком таких важнейших элементов правильного функционирования организма, как натрий и хлор.

Ещё в XVI в. Швейцарский учёный Парацельс сказал: «Всякое вещество может быть лекарством или ядом. Всё зависит от дозы». Так, обыкновенная поваренная соль может служить сильнейшим ядом. Смертельная доза составляет 3 г на 1 кг массы тела. Суточная потребность человека в соли не должна превышать 3-5 г. В жаркое время года, либо при высоких физических нагрузках, сопровождающихся сильным потоотделением необходимо увеличить потребление соли до 10-15 г в сутки.

Самая главная польза от соли – снабжение клеток организма питательными веществами. Полезна соль для любых возрастов. Этот продукт способен успокоить нервную систему, сохранить нормальный вес и др. Соль полезна и при заболеваниях желудка, именно она помогает организму синтезировать соляную кислоту в желудке, которая и обуславливает пищеварительный процесс. Поваренная соль обладает и антисептическими свойствами: тормозит гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте. При злоупотреблении же соль может вызвать серьёзные отравления. По данным Всемирной организации здравоохранения переизбыток соли в пище может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, проблемам с суставами, развитию катаракты и многим другим.

С натуральными продуктами поступает недостаточное количество соли, поэтому в готовые блюда необходимо добавлять соль, только в пределах допустимой нормы. На прилавках наших магазинов можно найти каменную, рафинированную и морскую соль. Каменная соль при правильном её использовании, как правило, оказывает благоприятное действие на организм. Рафинированная же соль проходит термическую обработку, в результате которой помимо очищения от примесей, из её состава теряются практически

все необходимые для организма микроэлементы. Самой полезной считается нерафинированная морская соль, выпаривание которой происходит под воздействием солнечных лучей. В морской соли сохраняются все природные минеральные элементы. В ней кроме хлорида натрия содержатся хлорид калия, хлорид магния, карбонат магния, сульфат кальция, железо, йод, фосфор и другие минеральные элементы. И для того чтобы сохранить полезные свойства морской соли её следует добавлять в уже готовые блюда. Обычная же соль не содержит других элементов, кроме хлорида натрия. Если же вы отдаёте предпочтение обычной соли, то желательно использовать йодированную или фторированную соль. Солить пищу такой солью также следует после приготовления блюда, для того чтобы сохранить содержащиеся в ней так необходимые нашему организму минеральные вещества.

**Ограничивать употребление соли рекомендуется при:**

- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- почечной недостаточности;
- избыточной массе тела (если индекс массы тела (ИМТ) более 25, Рассчитать ИМТ можно по следующей формуле: вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>)).

Нужно помнить, что как переизбыток, так и недостаток соли могут оказать негативное влияние на здоровье. Потребление соли, как и любого другого пищевого продукта, должно быть умеренным и соответствовать физиологической норме.

*Наталья Афанасенко,  
врач-валеолог  
отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*