

Комментирует Рузанна Азатовна Еганян, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России

Поваренная соль – продукт необходимый для жизнедеятельности человека. Она участвует в обмене веществ, обеспечивает осмотическое давление в сосудистом русле, объем крови, формирует потенциал мембран клетки, участвует в стабилизации кислотно-щелочного равновесия организма. Она является мощным консервантом, обеспечивает форму и вес продуктов при приготовлении.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежедневное количество потребляемой соли не должно превышать 5 г. Принимается в расчет и скрытая соль, которая содержится в гастрономических продуктах и хлебобулочных изделиях.

В России потребление поваренной соли превышает в среднем 12 г в сутки. При этом в основном это обеспечивается хлебобулочными изделиями и гастрономическими продуктами. Поэтому для снижения потребления поваренной соли мы рекомендуем 3 пути: Снизить потребление солений, маринадов, соленых соусов, копченостей, меньше использовать соли при приготовлении пищи, и недосаливать пищу за столом.

Эпидемиологические исследования на десятках тысяч людей во многих странах мира показали достоверную связь между уровнем артериального давления и потреблением поваренной соли. В странах с высоким потреблением поваренной соли, например в Китае (14 г в день), риск инсульта и смертность от него в 3-4 раза выше, чем в США, где в среднем потребляют ежедневно на 5 г меньше (8-9 г). Установлено также, что снижение потребления соли на 2-2,5 г (половина чайной ложки) на 30% снижает риск инфарктов, инсультов, смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

С потреблением поваренной соли связано и развитие хронических гастритов, а также артрозов и артритов. В настоящее время появились сведения о неблагоприятном воздействии ограничения поваренной соли у больных диабетом 1 типа.

На основании этого в разрабатываемой Стратегии профилактики нашего Центра предусмотрено снижение потребления поваренной соли на 30% . Это одна из девяти добровольных целей, продиктованных ВОЗ для снижения заболеваемости и смертности в различных странах мира.

Конечно, ограничить потребление соли человек может и сам, сократив использование соли при употреблении несоленой пищи. Но остается проблема продуктов, которые выпускаются пищевой промышленностью – консервы, готовые соусы, колбасно-ветчинные гастрономические изделия и т.п. И здесь требуются уже совместные усилия и государства, и производителей, и торговли, и общественного питания. Потребителю же можно посоветовать внимательнее изучать упаковки продуктов и не злоупотреблять содержащей соль гастрономией.