Какви вреди нанася солта на тялото ви

Намалете приема на натрий за едно по-здравословно бъдеще



В последно време все повече се говори за нездравословните храни, но като че ли фокусът се измества най-вече върху мазнините, захарта, подсладителите, консервантите и т.н. Солта обаче също не бива да бъде подценявана. Всъщност може да се каже, че сега се намираме в средата на глобална натриева криза.

Ново проучване показва, че всяка година има около 1650 смъртни случая, които са свързани с високата консумация на сол. Само в САЩ 10% от всички смъртни случаи, свързани със сърцето, са заради консумацията на твърде много натрий.

Разбира се, смъртта е най-лошият сценарий. Има много други вреди за здравето, които също не бива да бъдат пренебрегвани. Диетоложката Кристен Къркпатрик разкрива кои са някои от по-сериозните заболявания, свързани с приема на твърде много сол:

1. Вие се чувствате по-подути. Когато консумирате твърде много сол, тялото ви започва да задържа излишната течност. На свой ред тази излишна течност ви кара да изглеждате и да се чувствате по-подути.

2. Кръвното налягане се повишава. Според Къркпатрик излишната течност повишава кръвното налягане. Редица проучвания доказват, че наистина има връзка между високия прием на сол и повишеното кръвно налягане. Така че, колкото по-малко солено ядете, толкова по-добре за вашето кръвно.

3. Увеличава се рискът от инсулт. Не забравяйте, че високото кръвно налягане от своя страна може да доведе до по-голям риск от инсулт.

4. Започвате да се нуждаете от още повече солени храни. Вашите вкусови рецептори привикват със солта с течение на времето, което означава, че в даден момент вие може да се нуждаете от още повече натрий.

5. Повишава се рискът от сърдечни заболявания. Много проучвания показват, че високият прием на натрий е пряко свързан със сърдечно-съдовите заболявания. Изследване от юли 2014 година пък установява, че излишната сол в диетата удвоява опасността от сърдечно-съдови заболявания за диабетици.

Какво знаем за солта?

Готварската сол (натриевият хлорид) е съставена от два елемента – натрий (Na) и хлор (Cl) – естествени съставки на повечето хранителни продукти. Тези елементи приемаме ежедневно с храната дори когато към нея не добавяме нито грам сол. Само минимална част от консумираното количество готварска сол идва от солницата. В домакинството за приготвянето на ястията, както и за допълнително солене на масата се използват само 1-2 г готварска сол. 80 % от дневно приеманата сол се намира “скрита” в готовите хранителни продукти.

Основни вносители на готварска сол са:

• хляб (4 филии бял хляб = 2.5 г сол)

• месни и зеленчукови консерви

• туршии

• колбаси, пушени меса

• сирене

• маслини

• готови сосове

• майонеза

• осолени ядки

Защо солта вреди?

Солта свързва водата в организма. Затова приемането на твърде много сол ускорява увеличаването на обема на кръвта, склонността на кръвоносните съдове да се

стесняват и води до покачване на кръвното налягане. Прекомерната употреба на готварска сол предизвиква:

• Задържане на по-голямо количество вода в организма;

• Затрудняване на работата на сърцето, бъбреците и черния дроб;

• Задържане на токсините в организма;

• Повишаване на риска от инсулти и инфаркти;

• Влошаване на зрението;

• Наднормено тегло и заболявания като: нефрит, остеопороза, рак на стомаха, Мениеров синдром, цироза на черния дроб, загуба на калций, хроничен гастрит и др.

Колко сол ни е нужна?

Нужното количество сол за възрастен човек дневно е не повече от 5 г (= 1 ч.л.) или 2 г натрий. Средното потребление на готварска сол в България е 10-15 г дневно (= 3 ч.л.)

Това количество е три пъти по-високо от препоръчваните норми. Ето защо, използвайте пестеливо готварската сол или солете само в краен случай!

За да намалите консумацията на готварска сол:

• Ограничавайте приема на готварска сол с обичайните хранителни продукти, като месни и колбасарски изделия, сирене, хляб и тестени произведения;

• Внимавайте с употребата на продукти с високо съдържание на натрий, но без солен вкус: яйца, пресни млечни продукти, ориз, газирани напитки (без вино) и минерални води;

• Проверявайте етикетите на хранителните продукти за съдържание на сол или натрий.

Хранителни добавки съдържащи натрий са: бакпулвер, сода за хляб, натриев хидроксид, натриев сулфид и др.

Здравословното, бедно на сол хранене, не означава, че трябва да престанете да изпитвате удоволствие от храната. Както всяка промяна в начина на живот, всичко трябва да става постепенно. Ето защо, малко по малко всеки ден намалявайте

количеството сол, което добавяте към храната и при приготвянето на различни рецепти. Изпробвайте алтернативни подправки.

Високата консумация на сол е само една от предпоставките за развитие на хипертония и инсулти.

Следвайки съветите за здравословен начин на живот, Вие не само ще намалите риска от сърдечно-съдово заболяване, но ще се почувствате по-добре физически и психически, ще запазите здравето си и ще се радвате на живота.

Изборът да живеете здравословно е изцяло Ваш!

Нещо повече – Вашият пример може да помогне и на други хора!

Полезни съвети. За да намалите приема си на готварска сол:

• Не поставяйте солница на масата по време на хранене;

• Когато готвите, посолявайте яденето едва преди да го свалите от печката;

• Избягвайте туршиите, киселото зеле, консервите, колбасите и осолените меса;

• Обезсолявайте солените храни: сиренето, туршията, маслините;

• Предпочитайте сол с намалено съдържание на натрий (профилактична или калиева сол) за посоляване;

• Използвайте зелени подправки (магданоз, копър, целина и др.) и лимонов сок вместо сол;

• Старайте се да не приемате повече от 5 г сол дневно;

Имайте предвид, че:

щипка сол = 1.5 г

сол на върха на ножа = 0.25 г

Употребявайте повече пресни плодове и зеленчуци.