

Консультация для родителей «Соль друг или враг?»



Поваренная соль (хлористый натрий, натрия хлорид, NaCl) – важный компонент человеческого рациона. Соль дает организму ионы хлора, необходимые для выработки соляной кислоты желудочного сока, синтеза некоторых ферментов и гормонов, а также ионы натрия, участвующие в передаче нервного импульса, сокращении мышечных волокон и др. процессах. Хлорид натрия входит в состав всех биологических жидкостей, участвует в поддержании гомеостаза – например, поддерживает осмотическое давление в клетках тканей и мн.др.

Дефицит соли в организме может проявляться падением артериального давления, головной болью, тошнотой, головокружением, в редких случаях – судорогами и нарушениями сердечной деятельности.

Гораздо чаще наблюдается избыток соли в рационе. Самыми опасными последствиями этого считают артериальную гипертензию, повышение риска развития инфарктов и инсультов, нарушение работы почек. «Лишняя» соль способствует задержке жидкости, приводя к отекам и перегрузке сердечно-сосудистой системы. По некоторым данным, она также ускоряет развитие катаракты.

Консультация для родителей «Простые советы, которые помогут вам использовать меньше соли»



- Замените соль черным перцем или чили, соком цитрусовых, зеленью, чесноком, специями.
- Сократите количество соусов, таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, которые могут содержать много скрытой соли.

И помните — ВСЯ соль — это соль (даже морская, каменная и розовая соль!). Но есть альтернативы с низким содержанием натрия для тех, кому нужно немного больше времени, чтобы привыкнуть к менее соленому вкусу.

- Взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки),
- Детям от двух до 15 лет стоит корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми. Эта рекомендация в отношении детей не охватывает период исключительно грудного вскармливания (0–6 месяцев) или период прикорма при продолжающемся грудном вскармливании (6–24 месяца).
- Вся потребляемая соль должна быть йодированной, т.е. обогащенной йодом, который имеет важнейшее значение для здорового развития головного мозга у плода и у детей младшего возраста и общего укрепления психических функций у всех людей.
- Стоит выбирать продукты с пониженным содержанием соли, а также стараться самостоятельно, по возможности заменяя часть соли пряностями - 75 % потребляемой соли содержится в готовых продуктах (консервы, снеки, полуфабрикаты, колбасные изделия, рыбные и мясные деликатесы, сыры и т.д.)
- Стоит сократить добавления соли при готовке на 50%
- Заменить консервы на натуральные продукты.
- Замораживать, а не консервировать овощи пищевой солью.
- Отказаться от досаливания пищи во время еды.
- Снизить потребление солений, маринадов, копченостей.
- Использовать несоленые приправы.

Снижение чрезмерного потребления соли способствует улучшению состояния здоровья в долговременной перспективе, снижению смертности от болезней системы кровообращения и др. заболеваний, а также поможет нам вдохнуть новую жизнь в домашнюю кухню; в блюда, которые формируют нашу культуру и в те рецепты, на которых мы выросли и которые любим! Все с большим вкусом, без соли!

Установлено, что ограничение поваренной соли всего на 2-2,5г (1/2ч.л.в день) снижает в перспективе на треть риск инсультов, инфарктов, сердечной недостаточности, операций стентирования и шунтирования коронарных сосудов, а также сердечно-сосудистой смертности.