



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# БЕЛАЯ СМЕРТЬ

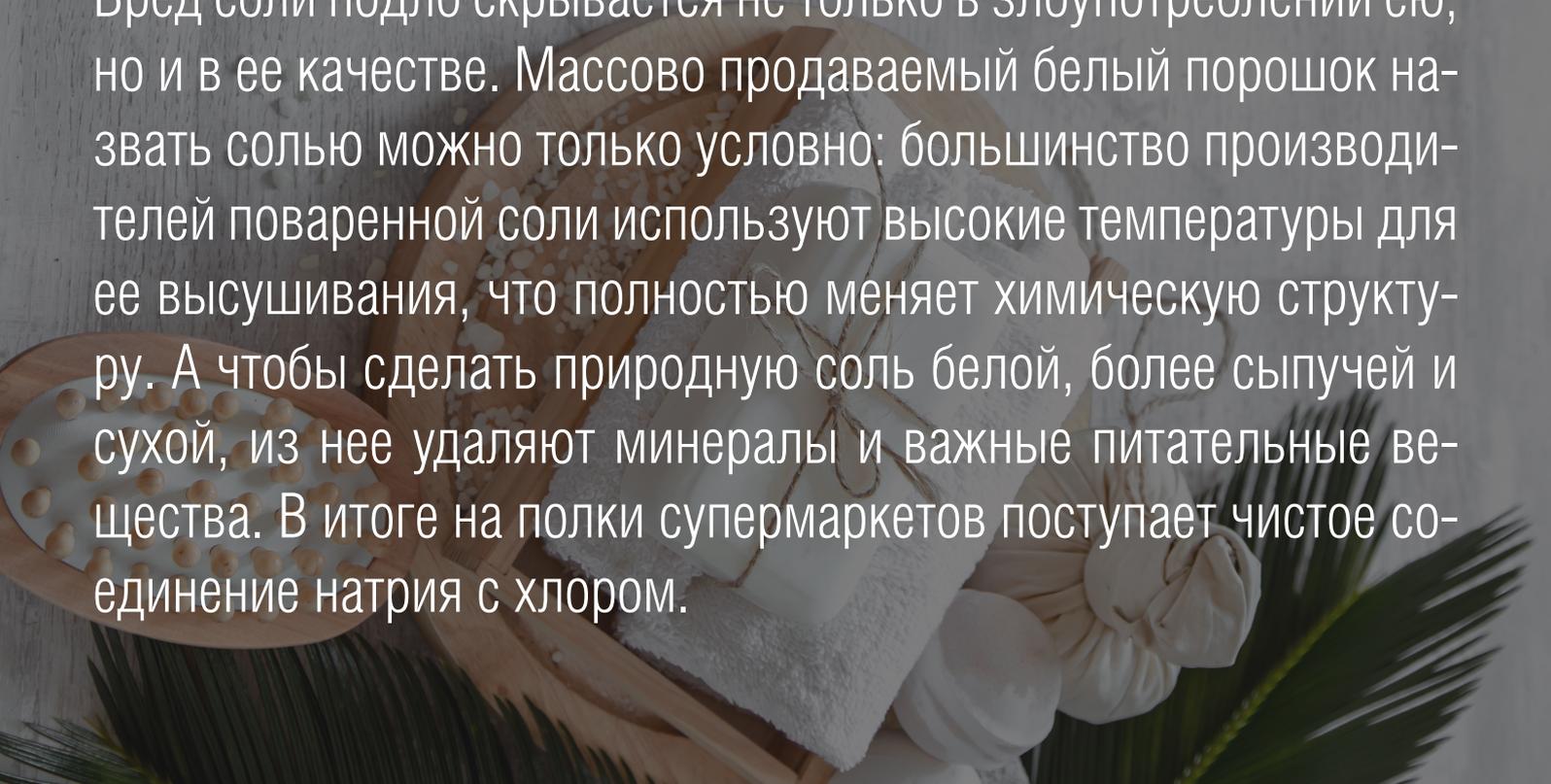
Мы ежедневно употребляем целую горстку соли, даже не замечая этого, а некоторые люди употребляют до 5 килограммов в неделю, и таких солевых зависимых становится все больше с каждым годом.

Соль — это распространенная и недорогая специя, естественный усилитель вкуса, который добывается на дне засоленных морей и глубоко в соленосных шахтах.

Употребление соли в малых дозах полезно для организма, но если съесть ее помногу, то в организме начинают происходить необратимые процессы.

Согласно рекомендациям врачей и диетологов суточная норма соли составляет чайную ложку, то есть пять граммов. Однако это совсем не значит, что всю ее нужно использовать в готовке. Тем, кто склонен к сосудистым заболеваниям, лишнему весу или отечности, необходимо снизить потребление в половину — до 2,5 грамма в сутки.

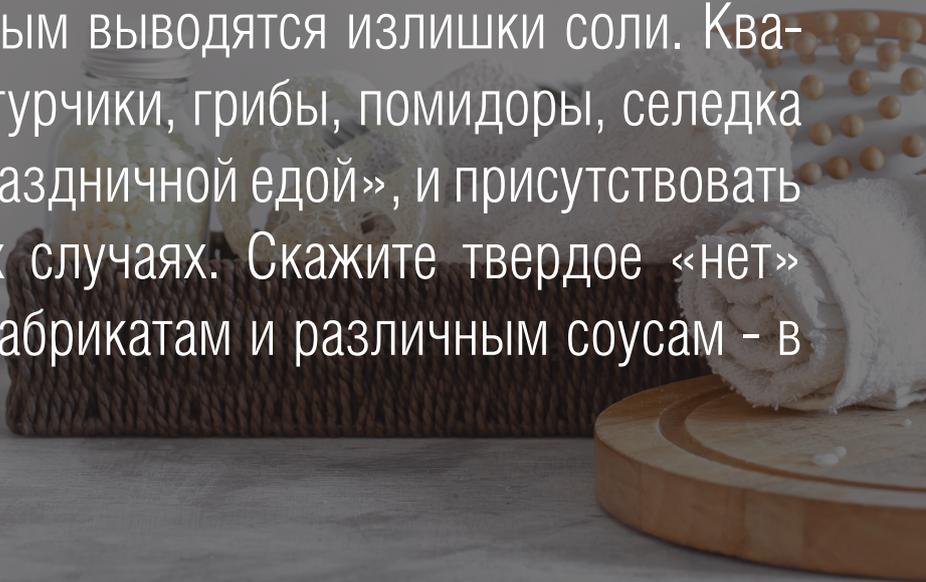
Вред соли подло скрывается не только в злоупотреблении ею, но и в ее качестве. Массово продаваемый белый порошок назвать солью можно только условно: большинство производителей поваренной соли используют высокие температуры для ее высушивания, что полностью меняет химическую структуру. А чтобы сделать природную соль белой, более сыпучей и сухой, из нее удаляют минералы и важные питательные вещества. В итоге на полки супермаркетов поступает чистое соединение натрия с хлором.



Следует помнить и про так называемую «скрытую соль», которую мы получаем из продуктов, которые считаем «несолевыми». Соль, к примеру, добавляется в хлеб и макаронные изделия ещё на стадии замеса теста. И вот эти граммы мы часто не учитываем — так рождается избыточное потребление соли.

Соль откладывается в суставах, этот процесс происходит продолжительное время никак себя не проявляя и часто дает о себе знать довольно поздно, суставы начинают болеть, становятся менее подвижными и гибкими, начинаются неожиданные приступы боли, они реагируют на погоду и на изменение атмосферного давления, очень часто подобное явление встречается среди людей пожилого возраста.

При всей полезности соли, ею, ни в коем случае, не стоит злоупотреблять, поэтому не досаливайте готовую пищу. Старайтесь составлять рацион питания таким образом, чтобы в нем было как можно больше овощей и фруктов, богатых калием и магнием, благодаря которым выводятся излишки соли. Квашеная капуста, соленые огурчики, грибы, помидоры, селедка — все это должно стать «праздничной едой», и присутствовать на вашем столе в редких случаях. Скажите твердое «нет» чипсам, фастфуду, полуфабрикатам и различным соусам — в них слишком много соли.





[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)