

### **Не насолите своему здоровью**

По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики, 60% взрослого населения России потребляет 11 г. соли в день при суточной норме, рекомендованной ВОЗ, в 5-6 г. Избыток соли приводит к развитию артериальной гипертонии.

Россияне не только кладут в пищу соли больше, чем того требует рецептура, но регулярно досаливают пищу и едят много колбасных, хлебобулочных, консервированных изделий, а также кетчупов и майонезов. В пищевой промышленности соль является самым распространенным консервантом и самым доступным усилителем вкуса.

Соль задерживает жидкость в организме, в результате повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе. Как показывают исследования, особенно опасны соленые продукты для пожилых людей. С возрастом у человека нарушается функционирование большей части органов, в том числе почек. Запустевают почечные клубочки, соль тяжелее выводится из организма, и развивается гипертония. По данным эпидемиологических исследований, распространенность артериальной гипертонии среди населения страны уже достигла 44%, а умирают от заболеваний сердечно-сосудистой системы порядка 55-60% россиян.

Специалисты Минздрава рекомендуют сократить количество потребляемых продуктов промышленного производства, а в домашних блюдах заменить соль специями. В странах, где едят много острого (Латинская и Центральная Америка, Китай), распространенность артериальной гипертонии значительно ниже, чем в России. В Средиземноморской диете, которая считается одним из самых здоровых типов питания в мире, альтернативой соли являются пряные травы и лимонный сок.