

СОЛЬ: кратко о главном

- Избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда, наряду с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и остеопорозом.
- Большинство жителей нашей страны употребляют соль в количестве превосходящий рекомендуемый экспертами ВОЗ уровень в 5,0 грамм в сутки. По данным Росстата потребление соли россиянами составляет 10-11 грамм в день.
- Источником около 50% потребляемой соли является готовая продукция (мясоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски такие как картофельные чипсы, крекеры, сухарики, консервированная продукция и др.).
- Увеличивает потребление соли, и привычка досаливать уже приготовленную пищу за столом. В нашей стране такую привычку имеют 40% россиян.
- Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 миллиона смертей, если снизить потребление соли до 5,0 грамм в сутки и менее.

Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо реже включать в рацион продукты с ее высоким содержанием:

- меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).
- реже соления и маринованную продукцию, стремиться использовать низко солевые или бессолевые способы заготовки и хранения продукции. Квашеную капусту можно приготовить без добавления соли, процессу ферментации (брожения) способствует молочная кислота, содержащаяся в белокочанной капусте.
- преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления снизив закладку соли при ее приготовлении. Следуйте посылу – «Больше вкуса, меньше соли»: вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы.
- для придания пикантного вкуса бульон подойдут корнеплоды (корень сельдерея, репчатый лук, морковь), коренья (корень имбиря), травы (базилик) и другие ароматные овощи (стебли сельдерея, лук-порей).
- сократите использование готовых соусов таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли.
- при употреблении консервированной продукции необходимо слить жидкость, а сами продукты – промыть водой чтобы снизить содержание соли.
- убрав солонку со стола (из зоны быстрого доступа) удастся избежать соблазна досалить уже приготовленное блюдо.

ВНИМАНИЕ!

- Любая соль (даже морская, каменная и розовая) – это СОЛЬ! И при высоком потреблении она оказывает негативные эффекты на организм.
- «Соли меньше, но соль - йодированная!» - использование йодобогатенной соли в процессе приготовления пищи будет способствовать профилактике дефицита йода, характерного для всех жителей нашей страны.

Меры направленные на снижение потребления соли в обществе:

- Информирование и повышение знаний в этой области. Реализация образовательных программ по сокращению потребления соли среди школьников, учащихся, студентов и других категорий граждан.
- Активное информирование потребителя. Вынесение информации о содержании соли на этикетку пищевых продуктов. В настоящий момент в РФ введена добровольная маркировка пищевых продуктов «Светофор».
- активные инициативы от коллег из пищевой промышленности и общественного питания по снижению уровня соли в выпускаемой продукции и приготовляемых блюдах.
- расширение профилактического консультирования по вопросам здорового питания в учреждениях первичной медико-санитарной помощи (в центрах здоровья, в кабинетах медицинской профилактики).



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



ВОЗ рекомендует ограничить количество
потребляемой соли

до менее

5 грамм



в день для взрослых. Для детей эта норма
должна быть еще меньше.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



В большинстве стран
более

50%

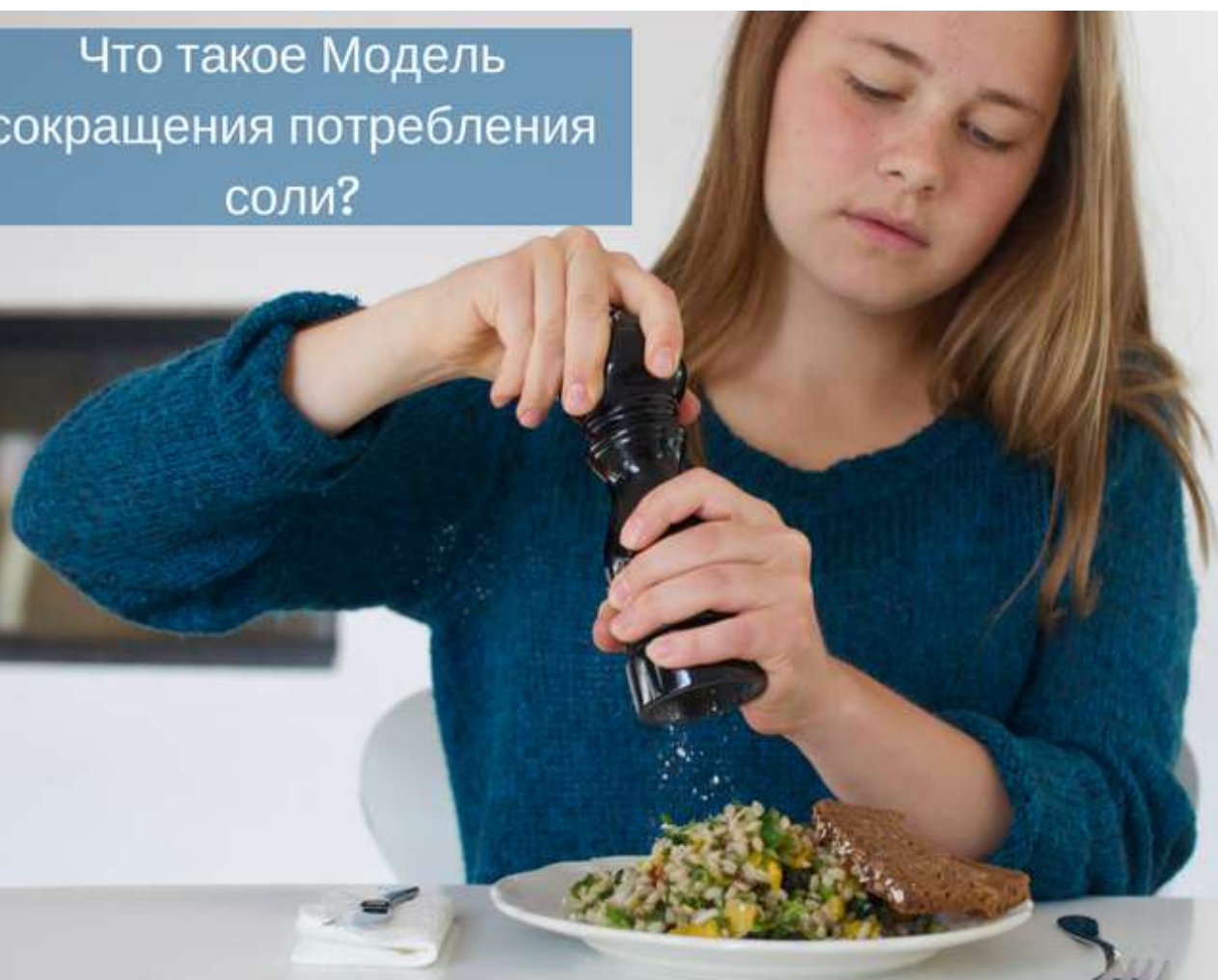
потребляемой соли

уже содержится в готовых продуктах.

Пищевая промышленность должна
сокращать количество соли, добавляемой
в нашу пищу.



Что такое Модель
сокращения потребления
соли?



Модель сокращения потребления соли – это 5-ступенчатый план помощи странам в снижении уровня потребления соли среди населения на 30%. Сокращение потребления соли поможет профилактике и контролю неинфекционных заболеваний, таких как болезнь сердца и инсульт.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Сбор данных по
ежедневному
потреблению пищи
и использованию
соли



Сбор данных по
содержанию
натрия в
пищевых
продуктах



Подсчитать текущий
уровень потребления
пищи и содержание
соли в различных
пищевых продуктах

5 шагов к созданию Модели сокращения потребления соли



Определить уровень
содержания натрия в
готовой пищевой
продукции



Подсчитать необходимые
сокращения для снижения
уровня потребления соли
среди населения на 30%



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Высокий уровень потребления соли повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а именно инсульта и ишемической болезни сердца.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

Большое количество соли содержится в готовой пищевой продукции, такой как хлеб, переработанное мясо, закуски.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Для
профилактики
и контроля
НИЗ ВОЗ
рекомендует
глобальное сок
ращение
потребления
соли на 30% к
2025 г.



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Сокращение потребления соли спасает жизни.

По оценкам, сокращение

потребления соли на 30%

в течение следующих 30 лет спасет

40 миллионов жизней

во всем мире.





Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Чрезмерное употребление соли
повышает кровяное давление,
повышая риск:

- Инсульта
- Сердечно-сосудистых заболеваний
- Инфаркта

