

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения.

Основные факты

- Повышенное потребление натрия (более 2 грамм в день, что соответствует 5 граммам соли в день) и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 грамма в день) способствуют повышению кровяного давления и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
- Основным источником натрия в нашем рационе является соль, хотя она может также поступать с глутаматом натрия, который во многих странах используется в качестве вкусовой добавки к пище.
- Большинство людей потребляют слишком много соли: в среднем 9–12 грамм в день или примерно вдвое больше рекомендованного максимального уровня потребления.
- У взрослых потребление менее 5 грамм соли в день помогает понизить кровяное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта. Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем снижении высокого кровяного давления.
- Согласно оценкам, сокращение потребления соли до рекомендованного уровня обеспечило бы предупреждение 2,5 миллиона случаев смерти ежегодно.

Наращивание производства пищевых продуктов все более глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания. Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли. Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и гипертонией, а также увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Одновременно, по мере отхода от привычных схем питания снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков). Фрукты и овощи содержат калий, способствующий снижению кровяного давления.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко (в случае готовых блюд, мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыров, соленых снеков, лапши быстрого приготовления и т.д.), а

также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов). Соль также добавляется в пищу во время приготовления (в виде бульонных кубиков) или уже на столе (в виде соевого или рыбного соуса и пищевой соли).

Вместе с тем многие производители меняют рецептуру своей продукции для сокращения содержания соли, и потребителям рекомендуется обращать внимание на этикетки продуктов и выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Рекомендации по снижению потребления соли

- **Взрослые.** ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки) (1).
- **Дети.** Для детей в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует 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.

Информация о соли, натрии и калии

- Натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания объема плазмы крови и водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов и нормального функционирования клеток.
- Избыток натрия сопровождается негативными последствиями для здоровья, в том числе повышением кровяного давления.
- Основные источники потребления натрия в пище определяются культурными особенностями и кулинарными предпочтениями населения.
- Натрий естественным образом содержится в целом ряде продуктов питания, таких как молоко, мясо и морепродукты. Он нередко встречается в большом количестве в переработанных пищевых продуктах, таких как хлебобулочные изделия, мясопродукты и снеки, а также во вкусовых добавках к пище (например, соевом и рыбном соусах).

- Натрий содержится также в глутамате натрия, который используется в качестве пищевой добавки во многих регионах мира.
- Калий — важнейший микроэлемент, необходимый для поддержания общего объема жидкостей в организме, кислотного и водно-электролитного баланса и нормального функционирования клеток.
- Калий содержится в самых разнообразных необработанных пищевых продуктах, особенно фруктах и овощах.
- Установлено, что увеличение потребления калия снижает систолическое и диастолическое давление у взрослых людей.

Потребление соли дома можно сократить, если:

- не солить блюда во время их приготовления;
- не держать на обеденном столе солонку;
- ограничить потребление соленых снеков;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Заблуждения о сокращении потребления соли

- «В жаркий и влажный день человек потеет, и в его пище должно быть больше соли». Потея, организм теряет совсем немного соли, поэтому даже в условиях жары и высокой влажности лишняя соль не нужна; однако важное значение имеет обильное питье.
- Морская соль не «полезнее» промышленно произведенной лишь потому, что «создана природой». Независимо от происхождения соли, негативные последствия для здоровья вызывает содержащийся в ней натрий.
- Добавление соли при приготовлении пищи — не основной источник потребляемой соли. Во многих странах примерно 80% соли в рационе потребляется в составе промышленно переработанных пищевых продуктов.
- Чтобы придать пище приятный вкус, не обязательно использовать соль. Вкусовые рецепторы человека адаптируются не сразу, но, привыкнув к пониженному потреблению соли, он с большей вероятностью будет получать удовольствие от пищи и чувствовать более широкий диапазон вкусов.
- «Пища без соли кажется пресной». Поначалу это может быть и так, однако вскоре вкусовые рецепторы адаптируются к уменьшению содержания соли, и человек привыкает ценить менее соленую, но более выраженную во вкусовом отношении пищу.
- «Пища, в которой много соли, соленая на вкус». Некоторые продукты питания с высоким содержанием соли не имеют выраженного соленого вкуса, потому что он сочетается с другими, маскирующими соленость ингредиентами, например, сахарами. Чтобы выяснить содержание

натрия в продуктах питания, необходимо обращать внимание на этикетки.

- «Беспокоиться о количестве потребляемой соли стоит только пожилым людям». Избыточное потребление соли может приводить к повышению кровяного давления у лиц любого возраста.
- «Сокращение потребления соли может плохо повлиять на мое здоровье». Потреблять слишком мало соли очень трудно, потому что она содержится в большом количестве повседневных продуктов питания.