

31 октября - 6 ноября Неделя снижения потребления поваренной соли.



Поваренная соль, она же хлорид натрия, обычно называемый просто «соль», человеку необходима так же, как и любому другому живому существу. В то же время избыточное потребление натрия в виде поваренной соли повышает артериальное давление, что повышает риски сердечнососудистой системы и их осложнений - инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти. Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более 5 г соли в день.

Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли (соленья, копчености, соевый соус и т.д.) способствуют сокращению бремени артериальной гипертонии.

- Йодированная соль – это обычная поваренная соль хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.

Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-

5 граммами йодированной соли. Потребление йодированной соли способствует профилактики эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.

Источник: открытый источник из интернета