

Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики»

**ПРОФИЛАКТИКА  
СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ.  
ЖИЗНЬ БЕЗ СОЛИ**



# СОЛЬ

Существует много разных видов **СОЛИ**: поваренная соль, розовая гималайская, морская, кошерная, каменная, чёрная и многие другие.

Различие по составу незначительное, в основном на 97% это хлорид натрия.

Некоторые сорта **СОЛИ** могут содержать небольшое количество цинка, кальция, селена, калия, меди, железа, фосфора, магния и цинка. Большое количество этой приправы подавляет рост гнилостных бактерий, из-за которых продукты портятся.

# Поваренная соль

**ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ** – продукт необходимый для жизнедеятельности человека.

Она участвует в обмене веществ, обеспечивает осмотическое давление в сосудистом русле, объем крови, формирует потенциал мембран клетки, участвует в стабилизации кислотно-щелочного равновесия организма. Но при этом с повышенным потреблением поваренной соли связано и развитие хронических гастритов, артрозов, артритов, а также неоспоримо негативное влияние на сердечно-сосудистую систему.

## Эпидемиологические данные

Эпидемиологические исследования на десятках тысяч людей во многих странах мира показали достоверную связь между уровнем артериального давления и потреблением поваренной соли.

- Китай (14 г в день), риск инсульта и смертность от него в 3-4 раза выше;
- США в среднем 8-9 г. Снижение потребления соли на 2-2,5 г. на 30% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- Россия - в среднем 12 г. в день.

## Пищевые привычки для снижения потребления соли

- Снизить потребление солений, маринадов, соленых соусов, копченостей;
- Заменить использование соли при приготовлении пищи зеленью или снизить использование до минимума;
- Для устранения желания подсолить пищу убрать солонку со стола и с видимых мест при приеме пищи.

