

Сокращение потребления соли



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.
- Государства-члены ВОЗ договорились к 2025 г. уменьшить глобальное потребление соли населением на 30%.

- Сокращение потребления соли признано одной из наиболее эффективных по затратам мер, которые могут принять страны для улучшения показателей здоровья населения. При стоимости ниже среднего годового дохода или валового внутреннего продукта на душу населения ключевые меры по сокращению потребления соли позволят выиграть еще один год здоровой жизни.
- Согласно оценкам, сокращение потребления соли до рекомендованного уровня обеспечило бы предупреждение 2,5 миллиона случаев смерти ежегодно.

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, мясopодукты 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.

Как сократить потребление соли с продуктами питания

Государственная политика и стратегии должны обеспечивать создание условий, позволяющих населению потреблять достаточное количество безопасных и питательных продуктов, составляющих основу здорового рациона, к которым относятся продукты с низким содержанием соли. Оздоровление привычек в области питания является обязанностью не только общества, но и каждого человека. Эта задача должна решаться с учетом характеристик и культурных особенностей населения и с участием целого ряда секторов.

Можно выделить следующие ключевые стратегии общего характера по сокращению потребления соли:

- политика государства, в том числе надлежащая налоговая политика и регулирование, обеспечивающие поставку производителями и розничными предприятиями более здоровых продуктов питания и расширение ассортимента доступной и недорогой здоровой пищевой продукции;
- взаимодействие с частным сектором для обеспечения поставок и повышения доступности продуктов с низким содержанием соли;
- информирование и расширение прав и возможностей потребителей методами социального маркетинга и мобилизации для повышения их осведомленности о необходимости сокращать потребление соли;
- создание благоприятных предпосылок для сокращения потребления соли за счет инициатив в области местной политики и содействие формированию «сред здорового питания», в частности на уровне школ, общин и городов;
- мониторинг потребления соли населением, источников соли в рационе питания, а также уровня осведомленности, установок и поведения людей в отношении этой проблемы для учета полученных данных при принятии решений о мерах политики.

Программы сокращения потребления соли и программы, направленные на обогащение соли, вкусовых добавок и приправ с высоким содержанием соли (бульонных кубиков, соевого и рыбного соусов) питательными микроэлементами, могут дополнять друг друга.

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.

Сокращению потребления соли способствует целый ряд других практических мер местного уровня:

- включение вопросов сокращения потребления соли в программы обучения работников пищевой промышленности и общественного питания;

- изъятие солонки и соевого соуса со столов на предприятиях общественного питания; размещение уведомлений о том, что определенная продукция содержит много натрия на упаковке или на полках магазинов;
- предоставление специальных рекомендаций в отношении питания посетителям учреждений здравоохранения;
- разъяснительная работа о необходимости сокращения потребления соли и ограниченном ее использовании при приготовлении пищи;
- разъяснительная работа с детьми и создание для детей обстановки, способствующей формированию у них привычки к низкосолевому рациону уже в молодом возрасте.

Действия пищевой промышленности должны включать в себя:

- постепенное сокращение содержания соли в продукции с течением времени, с тем чтобы потребители привыкли к ее вкусу постепенно, не переходя на альтернативную продукцию;
- пропаганду преимуществ употребления продуктов питания с пониженным содержанием соли в рамках информационных мероприятий для потребителей на предприятиях общественного питания и в магазинах;
- сокращение содержания соли в пищевых продуктах и блюдах, предлагаемых ресторанами и службами питания, и указание содержания натрия в них.

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.