



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СОЛТА?

Солта представлява натриев хлорид в тегловно съотношение 40% натриеви йони спрямо 60% хлорид. Натрият и хлорът са незаменими елементи за редица важни функции на организма, но високият прием на сол над физиологичните потребности представлява риск за здравето.

ФУНКЦИИ НА СОЛТА В ОРГАНИЗМА

Основните съставки на солта – натрият и хлорът, имат много важни функции в организма.

Натрият участва в:

- поддържането на баланса на течностите в организма;
- пренасянето на нервните импулси;
- съкращаването на мускулите.

Хлоридите поддържат алкално-киселинното равновесие и подпомагат дейността на натрия.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДНЕВЕН ПРИЕМ НА СОЛ

Потребностите на организма от натрий не са високи – 1,5 г/3,75 г сол дневно при хората на възраст от 10 до 60 г. При по-малките деца и по-възрастните хора количествата са още по-малки. Според Световната здравна организация максималната горна граница за безопасен дневен прием, над която вече съществува риск за здравето, е 5 грама сол (една чаена лъжичка).

ПОСЛЕДИЦИ ЗА ЗДРАВЕТО ПРИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА СОЛ

При висок прием на сол бъбреците не успяват да изхвърлят чрез урината голямото количество натрий, вследствие на което нивото на натрия в кръвта се повишава, той се свързва с вода и се увеличава кръвния обем. Това води до повишено артериално (кръвно) налягане.

Високото кръвно налягане има много сериозни последици за здравето: сърдечно-съдови проблеми, мозъчен инсулт и сърдечен инфаркт; аневризма; сърдечна недостатъчност; нарушения във функциите на бъбреците, усложнения при бъбречни заболявания, образуване на бъбречни камъни.

Солта нарушава горния слой на лигавицата на стомаха и увеличава контакта със случайно попадналите в стомашно-чревния тракт канцерогени, което повишава риска от рак на стомаха.

Колкото повече сол се приема, толкова повече калций се изхвърля с урината. Когато калцият е в недостиг, той може да започне да се извлича от костите, което води до загуба на костна маса, намаляване на плътността на костите и увеличаване на тяхната чупливост – заболяване, известно като **остеопороза**.



ИЗТОЧНИЦИ НА СОЛ В ХРАНАТА

Солта постъпва с храната главно чрез консумацията на технологично обработените и консервирани храни, при приготвяне на ястия, както и чрез допълнителното солене при хранене. Източник на сол са и храните, естествено съдържащи натриев хлорид в състава си.

Храните с високо съдържание на сол са преработени продукти като: колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии, консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове и подправки, соев сос, доматиен сок, доматиена паста, кетчуп и др.

Храни от животински произход, като прясна риба и месо напр., са с естествено ниско съдържание на натрий, докато храните от растителен произход и зърнените храни са с много ниско съдържание на натрий.

Малко количество натриеви йони се поемат и чрез добавките за технологични цели като: овкусители (моно-натриев глутамат), консерванти (натриев сулфит), сода за хляб (натриев бикарбонат) и др.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ПРИЕМА НА СОЛ

Ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията и другите хронични заболявания, свързани с висок прием на натрий.

Постепенното намаляване на приема на сол довежда до вкусова адаптация към по-ниски концентрации на сол, засилва интензитета на соления вкус и намалява предпочитанията към солените храни.

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол, като намалите консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Пригответе храната с малко сол.
- Предпочитайте спотвено месо вместо консервираните меса и колбаси.
- Избирайте прясна и замразена риба вместо рибните консерви.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- При приготвяне на ястията замествайте солта и подправяйте храната с овкусители като лимонен сок и оцет, растителни подправки.
- Консумирайте повече плодове и зеленчуци, които са богати на калий – елемент, благоприятно повлияващ кръвното налягане.
- Консумирайте ядки без сол.
- Обезсолявайте саламурените сирена, като ги оставите за известно време във вода.
- Предпочитайте безсолни маслини, а солените обезсолявайте във вода.
- При пазаруване на храни четете етикета. Количеството на солта е отбелязано в хранителната информация. Предпочитайте продукти, при които в съставките на етикета не пише, че има добавена сол.
- Нивата на сол варират при едни и същи или сходни хранителни продукти. Сравнявайте съдържанието на сол, отбелязано на етиката и изберете тези храни с по-ниско съдържание.

ГРУПИ ХРАНИ	СОЛ (грама)
Зърнени храни	
Ориз, макарони, сварени без сол	Следи
Хляб	0,9 - 2,0
Баницка със сирене	1,6 - 1,9
Пица с кашкавал	1,0 - 2,0
Зеленчуци	
Сварени зеленчуци без сол	0,002 - 0,02
Консервирани зеленчуци	0,4 - 1,2
Картофи - чипс	1,0 - 2,0
Туршия	1,5 - 4,0
Плодове	
Плодове, пресни	Следи
Ядки осолени	1,0 - 1,5
Мляко и млечни продукти	
Мляко	0,1 - 0,17
Сирене саламурено	3,0 - 4,0
Месо, месни продукти, риба	
Прясно месо, риба	0,12 - 0,27
Риба - консерва, пушена	0,8 - 1,9
Колбаси	2,5 - 6,3
Други храни	
Кетчуп	2 - 4
Соев сос	17