



З метою залучення широких верств населення світу до зменшення вживання солі у своєму харчовому раціоні задля покращення здоров'я щороку у другий тиждень березня відзначається Всесвітній тиждень обізнаності про солі. Цього року тиждень триватиме з 13 до 19 березня.

Ця подія також слугує зверненням до виробників харчових продуктів та органів державної влади заради надання споживачам права вибору продукції зі зменшеним вмістом солі.

Українці споживають за добу до 10 грамів солі. Це удвічі більше від рекомендованої норми – 5 грамів (близько однієї чайної ложки).

Чоловіки споживають на 17% більше солі, порівняно з жінками – 10,7 та 8,9 грамів відповідно. Дослідженнями Асоціації дієтологів України та IPSOS (2019 рік) встановлено, що українські діти споживають набагато більше солі, ніж рекомендовано для дорослих людей. Діти дошкільного віку у середньому вживають 6,4 г солі на добу, молодші школярі – 7,4 грама щодня, а підлітки – 9,2 грама солі на добу (при нормі для дітей віком від 4 до 6 років – 3 грами, від 7 до 10 років – 5 грамів).

Сіль стала ключовим компонентом дієт у всьому світі. Більшість людей споживають сіль із готовими продуктами та додають її в їжу у процесі приготування. Кількість спожитої солі понад 5 грамів на день, за даними ВООЗ, провокує затримку рідини, що у результаті підвищує артеріальний тиск і збільшує ризик виникнення серцевих захворювань та інсульту.

Водночас сіль має і корисні властивості. Використання її в їжу забезпечує природне надходження натрію і хлору до організму людини.

Хлористий натрій – неодмінний компонент крові, лімфи, клітинної протоплазми і слугує основним регулятором обмінних процесів в організмі та осмотичного тиску в тканинах і клітинах, позитивно впливає на еластичність і подразливість м'язів та нервів. У процесі шлункової секреції іони хлору беруть участь в утворенні соляної кислоти у шлунку, а іони натрію – в утворенні соку підшлункової залози, зумовлюючи його лужну реакцію. Таким чином завдяки компонентам солі відновлюється водно-сольовий і кислотно-лужний баланс в організмі, нормалізується рівень шлункового соку. Йодована сіль є надійним і простим способом ефективної профілактики дефіциту йоду в організмі.

Але потрібно позбутися шкідливої звички – зловживати сіллю.

Слід зауважити, що серед звичного для нас раціону продуктів є такі, що мають у своєму складі значний вміст солі. Це, наприклад, хліб, домашній сир, деякі види пластівців до

сніданку. Тому потрібно уважно читати склад продукту, особливо, коли за станом здоров'я рекомендовано зменшити споживання солі.

Вирішивши відкоригувати вживання солі, не забувайте, що істотні відхилення від рекомендованої норми в той чи інший бік не призведуть до бажаного результату.

Пам'ятайте, все добре в міру!

Стежте за своїм здоров'ям і будьте здорові!

Довідково

Україна продовжує системно впроваджувати заходи для профілактики хвороб, які викликані не інфекціями, а способом життя та умовами навколишнього середовища. У 2018 році уряд ухвалив Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку, який має на меті до 2030 року на третину зменшити передчасну смертність від неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних захворювань, раку, діабету та хронічних респіраторних захворювань, а одним із пунктів цього плану є скорочення споживання солі на 30%.

Читайте інформацію на наших ресурсах:

- [Facebook](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

- [Telegram-канал](#) ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

