

Убери Солонку соли со стола



В организме все должно находиться в равновесии – только тогда все системы и органы работают нормально. На баланс влияют даже мельчайшие атомы и вещества. Соли натрия, калия, магния, хлора и других металлов являются регуляторами обменных реакций, уровня воды в крови и некоторых факторов в организме. Для обеспечения их дневной нормы достаточно употреблять 6-7 грамм поваренной йодированной приправы. Переизбыток любых солей вызывает различные неприятные симптомы, ведь их отложения отравляют организм, нарушают водный баланс, вызывают застой лишней жидкости и многое другое.

Соль содержится во многих продуктах: в яйцах, молоке, и даже в овощах. Если человека посадить на бессолевую диету – он не умрет, потому что его организму хватает соли, получаемой из солесодержащих продуктов. Совсем без соли человек бы не выжил – она необходима любому организму, без нее, к примеру, не будет вырабатываться соляная кислота – то есть желудочный сок. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний достаточно свести к минимуму количество той соли, которой мы дополнительно приправляем еду, а также отказаться от колбас, сыров, готовых соусов, чипсов и прочих переработанных продуктов с высоким содержанием хлорида натрия.

Итак, как же понять, что вы употребляете чересчур много соли.

1. Постоянное чувство жажды

Сухость во рту и чувство жажды являются первыми сигналами того, что вы употребляете слишком много соли. В организме человека нарушается водно-электролитный баланс, и появляется чувство жажды. Натрий «вытягивает» воду из клеток в кровоток, а мозг посылает нам сигналы потребности в питье для того, чтобы восстановить баланс жидкости в клетках.

2. Появление отеков

Чрезмерное употребление соли может вызвать отёчность. Натрий способен удерживать влагу, которая начинает скапливаться в тканях. В первую очередь это отражается на лице и конечностях. Самый простой способ избавиться от отёчности – сократить потребление соли.

3. Постоянные головные боли

Вы когда-нибудь испытывали головные боли без веских на то причин? Возможно, все дело в соли. Чрезмерное потребление этого вещества приводит к расширению кровеносных сосудов в клетках мозга, которое сопровождается головными болями.

4. Высокое кровяное давление

Как было отмечено ранее, хлористый натрий способен удерживать влагу в организме. А это оказывает влияние на почки, печень, мозг и сердечно-сосудистую систему, заставляя сердце работать интенсивнее. Отсюда и повышенное давление.

Однако полностью исключать соль из потребления не стоит, так как она необходима для функционирования клеток и участвует во всех мыслительных процессах. Нормой потребления соли, установленной ВОЗ, считается 3-5 граммов в день (одна чайная ложка).

Системой общественного здравоохранения впервые утверждена Дорожная карта по реализации мер охраны общественного здоровья с акцентом на профилактику, пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и активного долголетия, необходимость солидарной ответственности за свое здоровье.

Департаментом охраны общественного здоровья по Алматинской области рекомендуется убрать солонку соли со стола на 10 дней, и Вы сами увидите как значительно улучшилось ваше здоровье.

С 10 июля стартовал интернет-челлендж "Марафон здоровых привычек", который включает в себя три основных действия: -убрать солонку с солью со стола; -выпивать в сутки 2 литра воды, утром на тощак 1-2 стакана; -10 тыс шагов.

Челендж направлен профилактику и пропаганду здорового образа жизни, физической активности, укрепление здоровья и активного долголетия.

АҚПАРАТ ИНФОРМАЦИЯ



