

Соль – «белая смерть» или благо?

В каких случаях соль начинает вредить здоровью, мы спросили Ирину Эдуардовну Бородину, главного внештатного диетолога Министрства здравоохранения Свердловской области

Соль – это хлорид натрия, он участвует в обменных процессах, сокращении мышц, секреции некоторых гормонов. В желудке соль помогает образовывать соляную кислоту, без которой невозможно переваривание пищи. Вспомним те же отравления: регидратационный раствор (даже приготовленный дома: 1 чайная ложка соли и столовая ложка сахара, растворенные в литре кипяченой воды) помогает восстановить водно-солевой баланс и привести самочувствие в порядок.

Плюс внутривенные вливания в больницах проводят на основе физраствора – раствора хлорида натрия. Поэтому говорить об исключении соли из рациона совсем невозможно, организму необходимо гармоничное присутствие всех элементов.

– Без соли жить нельзя?

– Нет, более того, если в организме слишком мало соли, может фор-

мироваться гипотония, снижение общего кровотока. Могут возникнуть головокружение, тошнота. Такие состояния появляются, когда мы теряем много микроэлементов при отравлении, диарее или в очень жаркую погоду, обильно потея. Но контролировать потребление соли все же нужно! Ее должно быть в вашем рационе не более 5 граммов в сутки (это одна чайная ложка без горки), и досаливать еду не надо: в продуктах уже много скрытой соли.

– Какие продукты наиболее вредны с точки зрения диетолога?

– Не полезны продукты, которые содержат скрытую соль: чипсы, сухарики, соленья, полуфабрикаты. От них лучше отказаться и не есть бездумно, особенно перед телевизором, когда вы не контролируете, сколько съели. Большое количество соли содержат покупные соусы, салаты, сыры, хлеб, сосиски, колбаса, поэтому возьмите в привычку изучать этикетку.

– На что влияет переизбыток соли?

– Он приносит неприятные вещи в виде задержки жидкости в организме, повышения артериального давления, скрытых отеков, увели-

чения массы тела. А в отдельных случаях – к сердечно-сосудистым осложнениям: это прямая дорога к гипертонии, инфаркту, инсульту. Поэтому пациентам с гипертонической болезнью ограничивать соль обязательно!

– На собственный вкус ориентироваться можно?

– Вкусовые ощущения очень индивидуальны, я бы не стала на них ориентироваться. Отношение к соли в еде зависит от того, какими были ваши привычки раньше: чем кормили в детстве, как вы привыкли перекусывать. Когда переходить на правильное питание, перестаешь досаливать еду и добавлять сахар, организм привыкает, так что со временем правильное питание становится нормой. Вкусы могут поменяться, это обычное дело!

А еще соль может маскироваться. Когда работаешь с пациентами с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сердечной недостаточностью – с теми, кому нужно ограничивать соль, – многие удивляются, насколько специи маскируют вкус соли. Например, лимон скрывает соленый вкус: вы никогда не заподозрите, сколько соли может прятаться в мясе, зама-

ринованном в лимонном соке. Или салате с лимонной заправкой.

– Есть без соли невкусно, что тогда делать?

– Помните рекламу – папа пробует из баночки пюре брокколи для прикорма малыша и удивляется: «Без соли, без сахара? Как ты это ешь?» Когда мы рождаемся, нам не нужны дополнительные вкусовые добавки, нам и без них вкусно, но мы привыкаем к ним в течение жизни. Замените соль специями и травами: перец, розмарин, базилик, тимьян, петрушка, укроп, орегано, чеснок, паприка... Если ваш ужин состоит из котлеты и овощей, понятно, что в мясо вы при приготовлении добавите соль. Значит, овощи уже не солите. Морскую рыбу досаливать совсем не обязательно – в ней уже содержится соль. Куриную грудку вкусно приготовить с лимоном.

– Если переели соли (главный признак – мучает жажда), как себе помочь?

– Считается, что что-то кислое помогает приглушить жажду – например, вода с лимоном. Но чем больше мы пьем, тем больше нагрузка на мочевыделительную систему. Мочегонные сборы, препараты могут вывести



лишнюю соль, но надо понимать, что происходит это только за счет усиленного выделения мочи через почки. Если это делать систематически, организм не скажет спасибо. Лучше задумайтесь о том, чтобы поменять свои пищевые привычки в пользу более разумных: не досаливайте готовые продукты; постепенно переходите на меньшее количество соли при готовке; если съели что-то соленое – в следующий прием пищи устройте себе разгрузку (а то и целый следующий день проведите на овощах, фруктах или, например, гречке).

– В магазине можно встретить разные виды соли: розовую, гималайскую, морскую, йодированную, с пониженным содержанием натрия... Это полезная соль или все – маркетинговые уловки? И что выбрать?

– Не все – уловки маркетологов. Соли, представленные в магазине,

разные по структуре и вкусу, обогащены разными микроэлементами – изучайте этикетки. Есть индийская соль, куда добавляют железо. Есть – действительно – с пониженным содержанием натрия. На Урале лучшей профилактикой йододефицита считается йодированная соль.

Это мы говорим о здоровых людях, в рационе которых соль может присутствовать. Есть особые случаи: патология почек, сердца, беременность, когда показана бессолевая диета, тогда пациентам предлагаем ряд продуктов, которые не содержат соли и не навредят: свежие овощи и фрукты, крупы и так далее.

Для всех остальных совет один: пробуйте все, читайте состав на этикетке, анализируйте и не злоупотребляйте солью. Питайтесь разнообразно и регулярно обследуйтесь: врач подскажет, что полезно именно вам.

«Пейте утром натощак стакан воды, а еще лучше – с лимоном»

Так ли на самом деле это полезно и необходимо всем без исключения?



Стакан воды утром натощак помогает «проснуться» пищеварительной системе, запустить работу желудка, кишечника, почек и других органов. Организм начинает функционировать, ускоряется метаболизм, выводятся токсины. Вода участвует в регуляции температуры тела, транспорте питательных веществ. Она необходима для нормального кровообращения, нормальной циркуляции лимфы, улучшает подвижность суставов, влияет на цвет и состояние кожи и так далее. Поэтому, начиная свой день с «порции» воды, мы даем организму заряд активно-

сти для выполнения множества жизненно важных процессов. Лимон богат витаминами группы В, а также D, E и PP; макро- и микроэлементами. В нем содержатся аскорбиновая, лимонная, фолиевая, пантотеновая кислоты. В состав лимонной кожуры входят эфирные масла, обладающие антиоксидантными свойствами. Благодаря такому насыщенному составу, цитрус может оказывать положительное влияние на работу иммунной системы, что особенно важно сейчас – в холодный осенний период, когда так нужны витаминный заряд, силы и бодрость. Вообще позитивные влияния лимона на наш организм можно перечислять долго. Спектр его действий весьма обширен и разнообразен.

Среди них: помощь пищеварению; участие во всасываемости питательных веществ из пищи; благотворное влияние на кровеносные сосуды; предотвращение образования камней в почках; помощь в борьбе с усталостью, плохим настроением; участие в процессе снижения веса и много другое.

Начиная утро с лимонной воды, мы даем организму от-

личный ресурс для работоспособности. Двойная польза напитка стимулирует органы и системы. А если добавить в цитрусовую воду мед, мяту, имбирь или куркуму, то можно внести разнообразие в свой рацион и помочь лучше работать разным органам и системам.

Но не нужно забывать, что существуют и противопоказания. Прибегать к такому водно-цитрусовому по началу дня не стоит, если: имеются заболевания желудочно-кишечного тракта (при желчнокаменной болезни, гастритах, язвенной болезни желудка, изжоге); выявлены аллергические реакции на утренние «добавки» к воде; в анамнезе есть заболевания сердечно-сосудистой системы, склонность к отекам. В таких случаях водно-лимонный коктейль лучше употреблять после консультации с лечащим врачом; есть повышенная чувствительность зубной эмали.

Одним словом, вводить полезные привычки в свой образ жизни и питание важно и нужно. И вода с лимоном – одна из них. Самое главное всегда прислушиваться к своему организму и учитывать все особенности своего здоровья.

Чтобы желудок был здоров

Рекомендации гастроэнтеролога Владимира Шапошникова

Практически каждый арамилец сталкивался с такими проявлениями, как тошнота, изжога, отрыжка, неустойчивый стул. При таких симптомах обычный диагноз – панкреатит. На самом деле у пациентов, скорее всего, функциональное нарушение кишечника. Часто они заражены грибковыми инфекциями, стафилококком, клебсиелами. Это – результат употребления современной некачественной пищи, ведь производители продуктов не придерживаются никаких стандартов, ГОСТ-ов. Отсюда у людей постоянное вздутие, метеоризм.

А еще, по мнению Владимира Шапошникова, следует употреблять, как можно меньше хлеба, поскольку в нем присутствуют дрожжи, которые вытесняют микрофлору нашего желудка. Лучше есть бездрожжевой хлеб.

Еще один из факторов, способствующих плохой работе желудка – неправильное поведение после еды. Люди позволяют себе расслабиться, полежать. Или, наоборот, начинают заниматься тяжелой физической работой. Все это вредно. Если после еды лежать, работать в наклон или поднимать тяжести, то может



произойти заброс содержимого желудка в пищевод, очень неприятный, болезненный симптом. После сытного обеда или ужина нужно находиться в вертикальном положении. Гулять нужно в течение 2-х часов, именно столько времени переваривается белковая пища.

Тревожная статистика заболеваний ЖКТ и среди детей. Родители сами навязывают им неправильный режим питания, а переизбыток углеводов и малоподвижный образ жизни вызывают ожирение. Все это приводит к застою явлениям в желудке. Со временем начинается рефлюкс.

Кажется, соблюдать простые правила пищевого поведения не так сложно. Они всем известны: нужно есть вовремя; не переизбыток; еда должна быть свежей, натуральной.