неинфекционное заболевание

  чт., 19.01.2023

**ЧЕМ МЕНЬШЕ СОЛИ – ТЕМ ЛУЧШЕ.**

Наращивание производства пищевых продуктов все более глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания. Доступность и ценовая приемлемость продуктов, прошедших глубокую технологическую переработку, повышаются. Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли. Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и гипертонией, а также увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Одновременно, по мере отхода от привычных схем питания, снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков). Фрукты и овощи содержат калий, способствующий снижению кровяного давления.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко (в случае готовых блюд, мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыров, соленых снеков, лапши быстрого приготовления и т.д.), а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов). Соль также добавляется в пищу во время приготовления (в виде бульонных кубиков) или уже на столе (в виде соевого или рыбного соуса и пищевой соли).

Вместе с тем, многие производители меняют рецептуру своей продукции для сокращения содержания соли, и потребителям рекомендуется обращать внимание на этикетки продуктов и выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Рекомендации по снижению потребления соли.

Взрослые: ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Дети: 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.

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, мясопродукты 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.

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 солонок 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.

**Движение – как образ жизни**

Жизнь» - прописная истина, известная, пожалуй, каждому. Но как много движений ускользает от нас в современном темпе этой жизни? Мы привыкли с комфортом добираться к месту работы на автомобиле, приезжать в гости на такси, и даже направляясь в сторону парка в выходной день, стремимся сэкономить время и…используем транспорт! Автобусы и личные автомобили, электросамокаты и гироскутеры – так заметно помогают нам все успеть, и так незаметно отнимают у нас спектр движений. Период самоизоляции показал людям, что можно и вовсе ограничиться периметром своего жилища, ведь современные сервисы доставки из магазинов, аптек и ресторанов, с легкостью решают за нас проблему отсутствия продуктов или лекарств, подписки на видеосервисы и онлайн трансляции обеспечивают постоянный доступ к любимым фильмам, лучшим театральным постановкам наравне с датой премьеры на большой сцене, мы уже вполне можем не стремиться на концерт или большой матч любимой команды – теперь ваши фавориты разыграют мяч в прямом эфире, а любимый исполнитель даст концерт онлайн. Но стоит ли эта экономия того?

Между тем, медики рекомендуют заниматься ходьбой хотя бы 2.5 часа в неделю. Это не так уж и много, согласитесь. При хорошей погоде можно дойти до работы пешком, или выйти из автобуса на пару остановок раньше. А как насчет неспешной прогулки вечером вместо привычного сериала? Похода с детьми? Пешей экскурсии по родному городу?

Во время ходьбы укрепляются мышцы, сокращаясь и расслабляясь они оказывают давление на кости скелета, тем самым способствуя его укреплению. Прочнее становятся и связки, помогающие поддерживать тело в равновесии. Не стоит забывать, что при физической нагрузке, кости значительно лучше усваивают кальций. Ходьба способствует выравниванию артериального давления - движение в ускоренном темпе заставляет 80% крови активнее циркулировать, устремляясь к конечностям, как следствие, уменьшается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, граждане, активно занимающиеся физкультурой, по мнению медиков, меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки, чем те люди, которые мало двигаются. Еще при ходьбе вырабатываются эндорфины— «гормоны счастья», расходуются адреналин и кортизол, что помогает нейтрализовать стрессовое состояние. Активно двигаясь, мы заставляем мышцы сильнее воздействовать на вены, благодаря чему кровь не застаивается, а устремляется вверх. Тридцать минут активной пешеходной деятельности в день и венозный застой вам не грозит.

Различают виды ходьбы - прогулочная, оздоровительная, скандинавская и, спортивная. Скандинавская ходьба (с палочками) заставляет работать не только мышцы нижних конечностей, но и мышцы верхней части тела. Кроме того, этот вид нагрузки сжигает примерно на 40% больше калорий, чем обычная ходьба. Спортивный вид отличается особым стилем и интенсивностью нагрузки. Обычная, пешеходная, ходьба – это 4-5 км/ч, до 100 шагов в минуту. Считается, что пешеход идёт быстро, если он двигается со скоростью около 6 км/ч, делая порядка 120 шагов в минуту. В спортивной же ходьбе скорость передвижения, смело можно назвать беговой. Профессиональные спортсмены способны идти со скоростью более 16 км/ч. А частота шагов у них достигает более 200 шагов в минуту.

Ходьба менее травматичное занятие, чем, например, бег. К тому же, не требует особой физической подготовки и снаряжения. И хотя при ходьбе сжигается незначительное количество калорий, медики утверждают, что час прогулки способен сократить риск появления лишнего веса на 50%. В процессе ходьбы участвуют до 200 мышц тела, а преодолев 1 километр прогулочным темпом вы сделаете примерно 1205 шагов. Помните, 10 000 шагов в день – полезная привычка, доказанная наукой, которая поможет вам значительно улучшить качество и увеличить продолжительность жизни. Ну что, убедили? Двигайтесь и получайте живые эмоции! Не отказывайте себе в удовольствии пешей прогулки с родными, друзьями или похода в одиночку, покоряйте новые маршруты и обязательно будьте здоровы!