

здоровье

Пять граммов соли

Эта приправа полезна, отказываться от нее нельзя, опасно и увлечение добавкой.

Под названием «соль» объединена группа веществ с разным составом. Для употребления в пищу годится лишь натриевая, или поваренная, соль, – рассказывает **гастроэнтеролог Центра молекулярной диагностики СМД Лефортово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Виктория Погосян**. – Ее калорийность равна нулю, при этом приправа улучшает вкус любого блюда. Кроме того, соль выполняет важные функции в организме: поддерживает баланс жидкости, циркуляцию крови и лимфы, удерживает форму клеток, участвует в биохимических реакциях. Организм ее не вырабатывает, а значит, полный отказ от соли недопустим.



Но и превышение суточной нормы приводит к проблемам. Взрослому человеку достаточно 2–5 г соли в сутки, на деле в меню ее в 10–15 раз больше, так как приправа изначально содержится во многих продуктах. В соевом соусе ее уже около 6 г на 100 г, еще большее количество в полуфабрикатах, колбасе, сыре. Но добавка вызывает привыкание, поэтому многие блюда хочется досолить.

СПЛОШНЫЕ МИНУСЫ

– Из-за большого потребления минерала в организме скапливается вода, соль ее задерживает, – говорит **главный врач Центра молекулярной диагностики СМД Лефортово ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Иван Носков**. –



НА ЗАМЕТКУ

Соль полезна не только в качестве приправы. Ее можно использовать для приготовления компрессов, устраняющих отеки под глазами. Ванночки с концентрированным раствором соли позволяют снизить отечность ног. При некоторых кожных заболеваниях и укусах насекомых помогают примочки с раствором минерала и уксуса. Соленые растворы используют при лечении простудных заболеваний в качестве местного антисептика – для полоскания горла и промывания носа.

Это приводит к отечности стоп, лица, век. Но внешние проявления – не главная беда. Нарушается питание тканей, кожа становится восприимчивой к инфекциям, одна из них – рожистое воспаление. Лишняя жидкость способна скапливаться в легких, головном мозге, сердце, нарушая их функцию.

Соль вымывает кальций из костной ткани, от этого возрастает риск развития патологий суставов, страдают и кости, они становятся хрупкими. Минимизировать количество приправы надо при патологиях печени, например циррозе; эта болезнь и так связана с отеками и накоплением жидкости в брюшной полости.

ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВЫ

Теоретически натриевую соль можно заменить розовой, черной, морской, калиевой или йодированной. Но в любой из этих разновидностей 80% состава – натриевая соль. Поэтому замена одного вида на другой мало что дает. Выход один – постепенно снижать количество. Со временем станет ясно, что у продуктов и без добавки хороший вкус.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Сыворотка **MATSESTA COUPEROSE** для ухода за чувствительной, нормальной, сухой кожей и профилактики купероза решает сразу несколько проблем. Она устраняет патологию сосудистой стенки, уменьшает проницаемость и хрупкость капилляров, улучшает микроциркуляцию и водно-солевой обмен. В составе средства – низкомолекулярная гиалуроновая кислота, витамины и растительные масла. Эти компоненты необходимы клеткам кожи.



Коллекция посуды **QUADRO** от **RÖNDELL** впишется в любой кухонный интерьер. Кастрилы и ковши, входящие в нее, выполнены из высококачественной нержавеющей стали 18/10, надежной и долговечной. Тройное штампованное, а затем вплавленное дно обеспечивает максимально равномерное прогревание продуктов. Комплект дополнен крышками из закаленного стекла с отверстием для выхода пара.

Прекрасно защитит от холода и не испортит прическу шапка **«Зимняя сказка»** от компании **«Мой мир»**. Модель выполнена из натурального меха кролика, что делает ее элегантно, легкой и очень теплой. Аксессуар дополнит любой образ и будет гармонично смотреться и с курткой, и с пальто.

