**Соль: что нужно знать?**

Хлорид натрия, известный как соль, часто критикуют, называя "белой смертью" из-за потенциального вреда для здоровья при избыточном потреблении: повышение артериального давления, негативное воздействие на почки и сердечно-сосудистую систему. Однако соль – важный элемент для нормального функционирования организма. В чем ее необходимость?

Соль стимулирует выработку слюны, что играет важную роль в пищеварении. Она необходима для образования соляной кислоты в желудочном соке. Натрий способствует усвоению углеводов, а хлор помогает переваривать белки.

Хлорид натрия поддерживает водно-солевой баланс, обеспечивая удержание жидкости в организме. Поэтому бессолевые диеты могут приводить к обезвоживанию и временной потере веса, но требуют консультации врача.

Соль входит в состав межклеточной жидкости, лимфы, костной и мягких тканей, что делает ее необходимой для роста и обновления организма.

**Недостаток соли** может привести к замедлению роста клеток, дряблости кожи, головокружению, мигреням, сонливости, слабости, судорогам и проблемам с пищеварением.

**Избыток соли** чреват отеками, ухудшением работы почек, проблемами с суставами и повышенным давлением. В долгосрочной перспективе это может привести к аритмии, тахикардии, атеросклерозу, хронической гипертонии, а также повысить риск инфаркта и инсульта.

Рекомендованная суточная норма – 4–10 г. Однако индивидуальные потребности зависят от возраста, пола, массы тела и уровня физической активности. Спортсменам и людям, живущим в жарком климате, требуется больше соли из-за повышенного потоотделения. Важно учитывать соль, содержащуюся в продуктах, таких как сыр, орехи, чипсы, соусы и консервы.

**Выбирайте качественную соль:** морская соль богата минералами, природная – серой, железом, калием и йодом, диетическая – калием и магнием. Соль "экстра" содержит только хлорид натрия, а йодированная соль полезна при дефиците йода.

Рекомендации по потреблению: используйте крупнозерновую соль, избегайте соли "экстра", уменьшайте количество соли в рецептах, солите блюда в конце приготовления, ограничьте употребление соусов и заменяйте соль травами и специями.

Андрей БОРИСЕНКО

инструктор-валеолог

Жлобинского зонального ЦГЭ