

СЪВЕТИ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ПРИЕМА НА СОЛ

Ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията и другите хронични заболявания, свързани с висок прием на натрий. Постепенното намаляване на приема на сол довежда до вкусова адаптация към по-ниски концентрации на сол, засилва интензитета на соления вкус и намалява предпочитанията към солените храни.

- Избирайте храни с ниско съдържание на сол, като намалите консумацията на консервирани храни, колбаси, солена риба, туршии.
- Пригответе храната с малко сол.
- Предпочитайте сготвено месо вместо консервираните меса и колбаси.
- Избирайте прясна и замразена риба вместо рибните консерви.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- При приготвяне на ястията замествайте солта и подправяйте храната с овкусители като лимонов сок и оцет, растителни подправки.
- Консумирайте повече плодове и

зеленчуци, които са богати на калий – елемент, благоприятно повлияващ кръвното налягане.

- Консумирайте ядки без сол.
- Обезсолявайте саламурените сирена, като ги оставите за известно време във вода.
- Предпочитайте безсолни маслини, а солените обезсолявайте във вода.
- При пазаруване на храни четете етикета. Количеството на солта е отбелязано в хранителната информация. Предпочитайте продукти, при които в съставките на етикета не пише, че има добавена сол.
- Нивата на сол варират при едни и същи или сходни хранителни продукти. Сравнявайте съдържанието на сол, отбелязано на етикета и изберете тези храни с по-ниско съдържание.



Проекта се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на “Предоставяне на съпътстващи мерки” по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Съфинансирано от
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-
2027**

**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД
ПЛЮС**

Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“

Солта и влиянието й върху здравето ни



*Бенефициент на проект
BG05SFPR003-1.001-0154-C02
“Топъл обяд в община Алфатар”*

Солта представлява натриев хлорид в тегловно съотношение 40% натриеви йони спрямо 60% хлорид. Натрият и хлорът са незаменими елементи за редица важни функции на организма, но високият прием на сол над физиологичните ни потребности представлява риск за здравето.



ФУНКЦИИ НА СОЛТА В ОРГАНИЗМА

Основните съставки на солта – натрият и хлорът, имат много важни функции в организма. Натрият участва в:

- поддържането на баланса на течностите в организма;
- пренасянето на нервните импулси;
- съкращаването на мускулите.

Хлоридите поддържат алкално-киселинното равновесие и подпомагат дейността на натрия.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДНЕВЕН ПРИЕМ НА СОЛ

Потребностите на организма от натрий не са високи – 1,5гр./3,75гр. сол дневно при хората на възраст от 10 до 60 г. При по-малките деца и по-възрастните хора количествата са още по-малки. Според Световната здравна организация максималната горна граница за безопасен дневен прием, над която вече съществува риск за здравето е 5 грама сол (една чаена лъжичка).



ПОСЛЕДИЦИ ЗА ЗДРАВЕТО ПРИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА СОЛ

При висок прием на сол бърбреците не успяват да изхвърлят чрез урината голямото количество натрий, вследствие на което нивото на натрия в кръвта се повишава, той се свързва с вода и се увеличава кръвния обем. Това води до повишено артериално (кръвно) налягане. Високото кръвно налягане има много



сериозни последствия за здравето: сърдечно-съдови проблеми, мозъчен инсулт и сърдечен инфаркт; аневризма; сърдечна недостатъчност; нарушения във функциите на бърбреците, усложнения при бърбречни заболявания, образуване на бърбречни камъни.

Солта нарушава горния слой на лигавицата на стомаха и увеличава контакта със случайно попадналите в стомашно-чревния тракт канцерогени, което повишава риска от рак на стомаха.

Колкото повече сол се приема, толкова повече калций се изхвърля с урината. Когато калцият е в недостиг, той може да започне да се извлича от костите, което води до загуба на костна маса, намаляване на плътността на костите и увеличаване на тяхната чупливост – заболяване, известно като остеопороза.



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“