**Снизить потребление соли**

Среднее потребление соли в России составляет 12 граммов на человека в день, тогда как Всемирная организация здравоохранения и российский Минздрав рекомендуют не более 5 граммов. Причем это максимум, которым следует ограничить суточное потребление соли – лучше еще и снизить реальный показатель.

Один из главных источников соли помимо колбасы – хлеб. Около 5 граммов соли – рекомендуемый максимум – человек получает, потребляя 300 граммов хлеба. При этом снизить содержание соли в своей продукции пекарям непросто: соль не только придает хлебу вкус, но и повышает эластичность клейковины и обеспечивает внешнее качество хлебобулочных изделий. Например, если снизить количество соли в хлебе из муки с низким содержанием клейковины – такая получается из зерна сортом ниже 3-го – хлеб при нарезании будет крошиться.

Много соли содержат и домашние консервы – соленые огурцы, квашеная капуста. В рассоле при брожении размножаются молочнокислые бактерии, полезные для организма человека, но высокое содержание соли в рассоле нивелирует его положительные качества.

Избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, трансизомеров способствует развитию неинфекционных заболеваний – ожирения, диабета, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, остеопороза и других, напоминает Александр Батурин. А ограничивая себя во вредных продуктах, нужно потреблять достаточно нужной организму пищи – например, не менее 400 граммов овощей и фруктов в день.

Пища должна содержать качественный белок – подойдут говядина, свинина, баранина, мясо птицы, молоко и яйца, бобовые, орехи или новые источники, получаемые биотехнологически. При выборе продуктов предпочтение следует отдавать тем, которые обогащены витаминами и минеральными веществами.

Минздрав России в прошлом году снизил рациональную норму потребления соли вдвое с 11 до 5 грамм в день – это около одной чайной ложки. В ведомстве подсчитали: это позволит снизить количество сердечно-сосудистых заболеваний у россиян и предотвратить 1,7 миллиона случаев преждевременной смерти. Минздрав рекомендует употреблять только йодированную соль.

Для снижения потребления соли ВОЗ рекомендует меньше добавлять ее при приготовлении пищи, убрать со стола солонки, реже есть соленые закуски и соусы, изучать состав продуктов до покупки и выбирать те из них, где содержится меньше соли.



