

Эксперты ВОЗ видят прямую зависимость между чрезмерным потреблением соли и развитием гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний, от которых ежедневно в мире умирает 10 тыс. человек. Они призвали ограничить употребление соли, чтобы спасти от смерти этих людей. А как это сделать, об этом aif.ru спросил у младшего научного сотрудника отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России Ольги Ким.

Высокое потребление соли (хлорида натрия) считается одним из ведущих диетических факторов риска смерти и инвалидизации во всем мире.

Согласно данным ВОЗ, рекомендуемая норма потребления соли составляет менее 5 г/сут, однако современные люди потребляют в несколько раз больше — около 9-12 г. в сут.

Основной проблемой контроля потребления соли является ее «скрытое» состояние: примерно 75% соли в рационе поступает из готовых пищевых продуктов и блюд, приготовленных вне дома.

К лидерам по содержанию соли относятся:

Есть ли смысл в гималайской. Диетолог рассказал, какая соль полезнее [Подробнее](#)

Избыток соли достоверно связан с повышением риска артериального давления, сердечно-сосудистых заболеваний и хронической болезни почек. Это связано с несколькими механизмами.

Высокое потребление натрия ведет к задержке жидкости в организме и развитию эндотелиальной дисфункции (нарушению функции внутренней оболочки сосудов). Кроме того, избыток натрия активирует клеточные сигнальные пути, реагирующие на стресс, что ведет к развитию воспаления слабой степени и фиброзу (состояния, при котором нормальная ткань замещается нефункциональной соединительной тканью).

Насолили. Врач объяснила, как отвыкнуть от соли и снижать давление и отёки [Подробнее](#)

Что можно сделать для снижения потребления соли: