

Людам, несомненно, необходима соль, чтобы сохранить здоровье. Роспотребнадзор напоминает, что физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет 5 грамм. Это количество содержится в одной чайной ложке.

## Для чего нужна соль?

Соль поддерживает водно-минеральный баланс в организме, проводит нервные импульсы и помогает в работе мышц. Соль содержит натрий, который участвует также в обновлении клеток, регулирует пищеварение. Фрукты, овощи и мясо тоже содержат натрий, но они часто не могут закрыть суточную потребность.

Но избыток соли в рационе может поднимать артериальное давление и провоцировать сердечно-сосудистые заболевания. Ежегодно порядка 1,6 млн человек умирают из-за переизбытка соли. Как снизить потребление соли? Подробнее

## Как понять, что вы едите много соли?

Есть четыре признака, по которым можно определить, что вы чрезмерно пересаливаете пищу:

1. Вы постоянно хотите пить. Организм, чтобы регулировать водно-солевой баланс, будет требовать воды при переизбытке соли. Если воды не дать, то человек почувствует головную боль, спутанность сознания или его потерю.
2. Головная боль. Ощущение жжения или пульсации между висками как раз может быть причиной слишком соленой диеты. Потому что слишком много соли приводит к расширению сосудов головного мозга, что становится заметно при головных болях.
3. Ощущение вздутия живота. Оно может быть вызвано слишком большим количеством соли. Если в крови слишком много натрия, вода вытекает из клеток и вызывает отек. В первую очередь это заметно на пальцах рук и ног. Но желудок тоже может пострадать.
4. Ваша еда становится безвкусной. Если вы привыкли к очень соленой пище, то макароны или салат уже не будут иметь привычного вкуса.

Обратите внимание на свой рацион и приправляйте свою еду более здоровыми альтернативами. Например, свежей зеленью, перцем чили или лимонным соком.

## Как понять, что вы едите слишком много соли?

Источник:

<https://nchk-gb.med.cap.ru>