



СОЛТА

ползи и вреди
за здравето



Употребата на сол и
значението на йодираната
сол за превенция на
заболяванията на
щитовидната жлеза

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СОЛТА?

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



ФУНКЦИИ НА СОЛТА 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.



ПОСЛЕДИЦИ ЗА ЗДРАВЕТО ПРИ ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА СОЛ



Повишено артериално (кръвно) налягане.



Повишен риск от сърдечно съдови проблеми: инфаркт, инсулт, аневризма на съдовете, сърдечна недостатъчност.



Нарушения във функциите на бъбреците, усложнения при бъбречни заболявания, образуване на бъбречни камъни.



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



Повишено отделяне на калций с урината, което води до загуба на костна маса, намаляване на плътността на костите.

ПРАКТИЧЕСКИ 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, води 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 консервирани меса и колбаси.
- Избирайте прясна и замразена риба, вместо рибните консерви.
- Избягвайте да солите допълнително храната на масата.
- При приготвяне на ястията заместяйте солта и подправяйте храната с овкусители като лимонов сок, оцет и растителни подправки.
- Консумирайте повече плодове и зеленчуци, които са богати на калий – елемент благоприятно повлияващ кръвното налягане.
- Консумирайте ядките неосолени.

- Обезсолявайте саламурените сирена, като ги оставите за известно време във вода.
- Предпочитайте безсолни маслини, а солените маслини обезсолявайте във вода.
- При пазаруване на храни, прочетете етикета. Количеството на солта е отбелязано в хранителната информация за продукта. 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 избирайте тези храни, които са с по-ниско съдържание.

СЪДЪРЖАНИЕ НА СОЛ ОТ НЯКОИ ХРАНИ, В 100 г

Групи храни	Сол (грама)
Зърнени храни	
Ориз, макарони, сварени без сол	следи
Хляб	0,9 - 2,0
Баничка със сирене	1,6 - 1,9
Пица с кашкавал	1,0 - 2,0
Зеленчуци	
Сварени зеленчуци без сол	0,002 - 0,02
Консервирани зеленчуци	0,4 - 1,2
Картофи чипс	1,0 - 2,0
Туршия	1,5 - 4,0
Плодове	
Плодове, пресни	следи
Ядки осолени	1,0 - 1,5
Мляко и млечни продукти	
Мляко	0,1 - 0,17
Сирене саламурено	3,0 - 4,0
Месо, месни продукти, риба	
Прясно месо, риба	0,12 - 0,27
Риба - консерва, пушена	0,8 - 1,9
Колбаси	2,5 - 6,3
Други храни	
Кетчуп	2 - 4
Соев сос	17

ИЗТОЧНИЦИ НА СОЛ В ХРАНЕТО

Солта постъпва с храната главно чрез консумацията на технологично обработените и консервирани храни, при приготвяне на ястия, както и чрез допълнителното солене при хранене. Източник на сол са и храните, естествено съдържащи натрий в състава си.

Храните с високо съдържание на сол са преработените продукти, като колбаси, консервирани меса и риба, сирена, туршии, консервирани зеленчуци, сухи супи, чипс, солени закуски, сосове и подправки, соев сос, доматиен сок, доматиена паста, кетчуп и др.

Храни от животински произход – прясна риба и месо например, са с естествено ниско съдържание на натрий, като храните от растителен произход и зърнените храни са с още по-ниско съдържание на натрий.

Малко количество натриеви йони се поемат и чрез добавките за технологични цели, като овкусители (мононатриев глутамат), консерванти (натриев сулфит), сода за хляб (натриев бикарбонат) и др.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДНЕВЕН ПРИЕМ НА СОЛ

5,0 г
сол дневно



Потребностите на организма от сол не са високи – 3,25 - 3,75 г 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 прием, над която вече съществува риск за здравето е **5 грама** сол (една чаена лъжичка).



10г



5,0г

чаена лъжичка

ПРОЧЕТЕТЕ ЕТИКЕТА!

ЙОДНИЯТ ДЕФИЦИТ

Повече от 120 страни в света са разрешили проблема с йоддефицитните състояния чрез универсално йодиране на солта.

Недостатъчният прием на йод е причина за широко разпространение на йоддефицитни заболявания и нарушения, което представлява важен медицински и социален проблем.

Основен метод за елиминиране на йодния дефицит, препоръчан и от Световната здравна организация (СЗО), е универсалното йодиране на солта за хранителни цели. Чрез нея се осигурява ежедневно необходимото количество йод на населението.

От 1994 г. с Постановление на Министерски съвет се регламентира задължителното използване на йодирана сол от населението.

През 2001 г. са утвърдени изискванията към състава и характеристиките на солта за хранителни цели, едно от които е, задължителното съдържание на калиев йодат в количество:

28-55 мг/кг.

Йодът е минерал, който е важен за здравето. Необходим е за продукцията на тиреоидни хормони от щитовидната жлеза. Тези хормони регулират много процеси в тялото, включително растежа, метаболитните функции, развитието на мозъка на бебето по време на бременността на майката и на ранния му живот.



ЙОД



жени на възраст 19-42 години

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **48%**



бременни жени

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **39%**



ученици на възраст 6-10 години

АДЕКВАТЕН ПРИЕМ **49%**



ДНЕВНИТЕ ПОТРЕБНОСТИ ОТ ЙОД СА РАЗЛИЧНИ В РАЗЛИЧНИТЕ ВЪЗРАСТИ:

6 – 12 месеца – **70** мкг **7 – 14** години – **120** мкг

1 – 7 години – **90** мкг **14 – 75+** години – **150** мкг

Бременни и кърмещи жени – **200** мкг

Основен източник на йод е храната. Йодът се среща в редица храни, като най-богатите източници са рибата и морските храни, млякото и млечните продукти, орехите, зелените растения. Количеството на йод в храните зависи от състава на почвите. Почвите, водата и въздухът в планинските и полупланинските райони са бедни на йод и съответно растителните и животински продукти са с ниско съдържание на йод. Планинските и полупланинските райони съставляват около една трета от територията на Република България, като населението в тези райони приема по-малко количество йод с храната и водата, и е изложено на значително по-висок риск от развитието на йоден дефицит.

КОЛКОТО ПО-НИСКИ СА НИВАТА НА ЙОД В ОРГАНИЗМА, ТОЛКОВА ПО-ЧЕСТО СЕ НАБЛЮДАВАТ ПРИ:



Бременни жени

Разстройства в репродукцията – аборти, мъртвораждаемост, стерилитет и др.



Новородени

Изоставане в нервно-психическото развитие, проявяващо се в различна по степен умствена изостаналост, от които най-тежката е кретенизмът. Двигателни, говорни или слухови дефекти.



Деца и тийнейджъри

Умствената изостаналост, нисък ръст, изоставане във физическото развитие и половото съзряване.



Възрастни хора

Увеличение на размерите на щитовидната жлеза (ендемична гуша), хипотиреоидоза (намалена функция на щитовидната жлеза).



**ЙОДИРАНАТА СОЛ – УНИВЕРСАЛНО СРЕДСТВО
ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ЙОДДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

Нивата на йодурия.
Резултати за 2012 г.
Република България