

Как правильно использовать йодированную соль



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

- солите блюдо перед подачей на стол (при термической обработке до 50% йода теряется);
- не покупайте йодированную соль, если она сбита в комки (это явный признак содержащейся в ней влаги);
- при покупке соли обращайте внимание на дату изготовления (по истечению срока годности йод улетучивается и соль становится нейодированной);
- используйте соль до истечения срока годности (в большинстве случаев срок хранения йодированной соли – 6 мес.);
- храните йодированную соль в банке с плотной крышкой в темном месте.



Не навреди! СОЛЬ

«Ничто само по себе ни похвально, ни постыдно, ни справедливо, ни несправедливо, ни приятно, ни тягостно, ни хорошо, ни плохо. Только людское мнение придаёт явлениям эти качества, подобно тому как соль придаёт вкус пище»

Анатоль Франс



Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Поваренная соль (хлорид натрия, NaCl)

Важный компонент рациона питания человека. Ионы хлора необходимы для выработки соляной кислоты желудочного сока, синтеза некоторых ферментов и гормонов. Ионы натрия участвуют в передаче нервного импульса, сокращении мышечных волокон и в других процессах жизнедеятельности.

Избыток соли опасен для здоровья!

Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости, отекам и перегрузке сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии.

Повышенное артериальное давление, в свою очередь, – это один из основных факторов риска инфарктов и инсультов!

Норма потребления соли

Норма потребления соли для взрослого человека составляет до 5 грамм в сутки (одна чайная ложка без верха), включая соль, добавленную в продукты питания промышленного производства.

Снижение количества потребляемой соли до рекомендуемых значений позволяет снизить систолическое артериальное давление на 6 мм рт.ст. у гипертоников и на 2 мм рт.ст. у нормотоников, тем самым способствует улучшению состояния здоровья в долгосрочной перспективе и снижает риск сердечно-сосудистых катастроф (инфарктов миокарда, мозговых инсультов, преждевременной смерти).

Первыми рекомендуемыми шагами по снижению потребления соли являются:

- отказ от досаливания готовой пищи;
- ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли (консервов, солений, копченостей, снеков, полуфабрикатов, соевого соуса и т.п.)

Специалисты в области рационального питания, врачи-эндокринологи настоятельно рекомендуют заменить поваренную соль на йодированную.

Недостаток потребления йода является фактором риска патологий щитовидной железы.

В 4-5г йодированной соли содержится суточная норма потребления йода.

