**Сіль корисна чи шкідлива?**

****

Медичні організації вже давно попереджають нас про небезпеку солі, [пише](https://www.healthline.com/nutrition/salt-good-or-bad#section1) Healthline.

Вони стверджують, що сіль спричинює проблеми зі здоров'ям, зокрема високий кров'яний тиск і хвороби серця.

Проте десятиліття досліджень [не знайшли](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20888548) переконливих доказів цього.

Більше того, багато досліджень показують, що вживання занадто малої кількості солі може бути шкідливим.

Як сіль впливає на організм?

### **ЩО ТАКЕ СІЛЬ**

Інша назва солі – хлорид натрію (NaCl). Тобто вона складається з хімічних елементів натрію і хлору.

Деякі сорти солі можуть [містити](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1745-459X.2010.00317.x) невелику кількість кальцію, калію, заліза і цинку. Також в кухонну сіль часто додають йод.

Мінерали солі діють як важливі електроліти в організмі. Вони допомагають підтримувати м'язову функцію, водний баланс та передавати нервові імпульси.

Більшість продуктів містять сіль. Її також часто додають для поліпшення смаку.

Історично сіль використовували для збереження їжі. Велика кількість приправи може запобігти розмноженню бактерій.

Сіль збирають двома основними способами: з соляних шахт і випаровуванням морської води або багатої на мінерали води.

**🧂 ЯК СІЛЬ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ**

Органи охорони здоров'я протягом десятиліть говорять, що ми повинні [споживати](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf) не більше 2300 мг натрію в день, бажано менше.

Це приблизно одна чайна ложка або 6 грамів солі.

Вчені стверджують, що вживання занадто великої кількості солі підвищує кров'яний тиск, тим самим збільшуючи ризик серцевих захворювань та інсульту.

Проте, є сумніви щодо справжніх переваг обмеження натрію.

Зменшення споживання приправи справді може [знизити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8613190) кров'яний тиск, особливо у людей з гіпертонією через чутливість до солі.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Але для здорових людей зниження не відіграє великої ролі.

[Дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23558162) 2013 року показало, що для людей з нормальним артеріальним тиском обмежене споживання солі знижувало систолічний артеріальний тиск всього на 2,42 мм рт.ст. і діастолічний артеріальний тиск всього на 1,00 мм рт.ст.

Більш того, деякі оглядові дослідження [не знайшли](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25519688) доказів того, що зменшення продукту в раціоні знижує ризик серцевих нападів, інсультів або смерті.

**🧂 ЗАМАЛО СОЛІ? МОЖЕТЕ СОБІ НАШКОДИТИ**

Дієта з низьким вмістом солі може бути дуже шкідливою.

Ось деякі із негативних наслідків для здоров'я:

[Підвищений](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12535503) рівень поганого холестерину і тригліцеридів.

[Хвороба серця](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16490476): в декількох [дослідженнях](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21307382) повідомляється, що менше 3000 мг натрію в день [пов'язано](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21540421) з підвищеним [ризиком](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22110105) смерті від серцево-судинних захворювань .

Серцева недостатність. [Аналіз](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731062) показав, що обмеження споживання солі підвищує ризик смерті людей з серцевою недостатністю.

Ефект був приголомшливим, ризик смерті був на 160% вищий у людей, які знижували споживання солі.

[Резистентність до інсуліну](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21036373): деякі [дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10371376) повідомляють, що дієта з низьким вмістом солі може [підвищити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12691602/) резистентність до інсуліну.

Діабет другого типу: [дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289228) показало, що у пацієнтів з діабетом 2 типу, менше натрію було пов'язано з підвищеним ризиком смерті.

**🧂 БАГАТЕ НА СІЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПОВ'ЯЗАНЕ З РАКОМ ШЛУНКА**

Це п’ятий за поширеністю вид раку. І третя провідна причина смерті від раку у світі, [відповідальна](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25220842) за більш ніж 700 тисяч смертей щороку.

Ряд оглядових [досліджень](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24114476) [пов’язують](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930) багате на [сіль](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437559) харчування з підвищеним [ризиком](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219954) раку шлунка.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Великий науковий огляд 2012 року вивчав дані 7 перспективних досліджень, включаючи[268](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22296873)тисяч учасників.

Огляд з’ясував, що люди, які споживали багато солі, на 68% більше ризикували отримати рак шлунка порівняно з тими, хто обмежував сіль у раціоні.

Як саме це відбувається, наразі не дуже добре зрозуміло, але є [ряд](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16450397)теорій:

* Ріст[бактерій](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17510398): багате на [сіль](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23989802) харчування може збільшувати ріст бактерії Helicobacter pylori, вона може вести до запалення та виразки шлунка. Це може збільшити ризик раку [шлунка](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930" \t "_blank);
* Пошкодження [слизової](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930) оболонки шлунка: багате на сіль харчування може шкодити та запалювати слизову шлунка, таким чином, піддаючи її канцерогенам;

Але пам’ятайте: це оглядові дослідження. Вони не можуть довести, що високе споживання солі спричинює рак шлунка, лише те, що ці речі дуже пов’язані між собою.

**🧂 У ЯКИХ ПРОДУКТАХ Є БАГАТО СОЛІ / НАТРІЮ**

Більшість солі у сучасному харчуванні ми отримуємо з ресторанної їжі та запакованих оброблених продуктів.

Наприклад, за оцінками, [**близько 75% сол**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1910064)**і через харчування американці отримують з обробленої їжі.**

Решту, лише 25% солі, вони отримують природно через продукти, додають впродовж приготування страв чи солять їжу під час споживання.

Солені перекуси, консервовані супи і супи швидкого приготування, оброблене м’ясо, мариновані продукти та соєвий соус. Ось приклади продуктів, де багато солі.

До речі, є деякі продукти, де є багато солі, але ми думаємо, що там її немає або майже немає. Наприклад, хліб, домашній сир чи деякі пластівці на сніданок (уважно читайте склад).

**🧂 ТО ТРЕБА СПОЖИВАТИ МЕНШЕ СОЛІ ЧИ НІ?**

При деяких станах нам треба [обмежити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22425103) себе у [солі](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8613190). Якщо вам радить так зробити ваш лікар, точно його послухайте.

Хоча якщо ви цілком здорові і здебільшого їсте цільнозернові продукти і страви з одного інгредієнта, тоді, ймовірно, вам нема про що переживати.

Можете додавати сіль при готуванні страв чи класти на стіл, щоб при бажанні підсилити смак.

Але якщо ви споживаєте багато солі, знайте, що це може вам нашкодити.

Але якщо її зовсім мізерна кількість у вашому раціоні або ви [відмовилися від солі](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22110105), це теж може бути шкідливо для здоров’я.

І, як це часто буває в харчуванні, оптимальна кількість солі, яку можна додавати у їжу, буде десь між двома крайностями.

|  |
| --- |
|  |
| *Wavebreakmedia/[Depositphotos](https://ua.depositphotos.com/home.html" \t "_blank)* |

**🧂 ЩО ТАКЕ СІЛЬ**

Інша назва солі – хлорид натрію (NaCl). Тобто вона складається з хімічних елементів натрію і хлору.

Деякі сорти солі можуть [містити](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1745-459X.2010.00317.x) невелику кількість кальцію, калію, заліза і цинку. Також в кухонну сіль часто додають йод.

Мінерали солі діють як важливі електроліти в організмі. Вони допомагають підтримувати м'язову функцію, водний баланс та передавати нервові імпульси.

Більшість продуктів містять сіль. Її також часто додають для поліпшення смаку.

Історично сіль використовували для збереження їжі. Велика кількість приправи може запобігти розмноженню бактерій.

Сіль збирають двома основними способами: з соляних шахт і випаровуванням морської води або багатої на мінерали води.

**🧂 ЯК СІЛЬ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ**

Органи охорони здоров'я протягом десятиліть говорять, що ми повинні [споживати](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf) не більше 2300 мг натрію в день, бажано менше.

Це приблизно одна чайна ложка або 6 грамів солі.

Вчені стверджують, що вживання занадто великої кількості солі підвищує кров'яний тиск, тим самим збільшуючи ризик серцевих захворювань та інсульту.

Проте, є сумніви щодо справжніх переваг обмеження натрію.

Зменшення споживання приправи справді може [знизити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8613190) кров'яний тиск, особливо у людей з гіпертонією через чутливість до солі.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Але для здорових людей зниження не відіграє великої ролі.

[Дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23558162) 2013 року показало, що для людей з нормальним артеріальним тиском обмежене споживання солі знижувало систолічний артеріальний тиск всього на 2,42 мм рт.ст. і діастолічний артеріальний тиск всього на 1,00 мм рт.ст.

Більш того, деякі оглядові дослідження [не знайшли](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25519688) доказів того, що зменшення продукту в раціоні знижує ризик серцевих нападів, інсультів або смерті.

**🧂 ЗАМАЛО СОЛІ? МОЖЕТЕ СОБІ НАШКОДИТИ**

Дієта з низьким вмістом солі може бути дуже шкідливою.

Ось деякі із негативних наслідків для здоров'я:

[Підвищений](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12535503) рівень поганого холестерину і тригліцеридів.

[Хвороба серця](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16490476): в декількох [дослідженнях](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21307382) повідомляється, що менше 3000 мг натрію в день [пов'язано](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21540421) з підвищеним [ризиком](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22110105) смерті від серцево-судинних захворювань .

Серцева недостатність. [Аналіз](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731062) показав, що обмеження споживання солі підвищує ризик смерті людей з серцевою недостатністю.

Ефект був приголомшливим, ризик смерті був на 160% вищий у людей, які знижували споживання солі.

[Резистентність до інсуліну](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21036373): деякі [дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10371376) повідомляють, що дієта з низьким вмістом солі може [підвищити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12691602/) резистентність до інсуліну.

Діабет другого типу: [дослідження](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289228) показало, що у пацієнтів з діабетом 2 типу, менше натрію було пов'язано з підвищеним ризиком смерті.

**🧂 БАГАТЕ НА СІЛЬ ХАРЧУВАННЯ ПОВ'ЯЗАНЕ З РАКОМ ШЛУНКА**

Це п’ятий за поширеністю вид раку. І третя провідна причина смерті від раку у світі, [відповідальна](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25220842) за більш ніж 700 тисяч смертей щороку.

Ряд оглядових [досліджень](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24114476) [пов’язують](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930) багате на [сіль](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437559) харчування з підвищеним [ризиком](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219954) раку шлунка.

|  |
| --- |
|  |
|  |

Великий науковий огляд 2012 року вивчав дані 7 перспективних досліджень, включаючи[268](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22296873)тисяч учасників.

Огляд з’ясував, що люди, які споживали багато солі, на 68% більше ризикували отримати рак шлунка порівняно з тими, хто обмежував сіль у раціоні.

Як саме це відбувається, наразі не дуже добре зрозуміло, але є [ряд](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16450397)теорій:

* Ріст[бактерій](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17510398): багате на [сіль](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23989802) харчування може збільшувати ріст бактерії Helicobacter pylori, вона може вести до запалення та виразки шлунка. Це може збільшити ризик раку [шлунка](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930" \t "_blank);
* Пошкодження [слизової](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21081930) оболонки шлунка: багате на сіль харчування може шкодити та запалювати слизову шлунка, таким чином, піддаючи її канцерогенам;

Але пам’ятайте: це оглядові дослідження. Вони не можуть довести, що високе споживання солі спричинює рак шлунка, лише те, що ці речі дуже пов’язані між собою.

**🧂 У ЯКИХ ПРОДУКТАХ Є БАГАТО СОЛІ / НАТРІЮ**

Більшість солі у сучасному харчуванні ми отримуємо з ресторанної їжі та запакованих оброблених продуктів.

Наприклад, за оцінками, [**близько 75% сол**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1910064)**і через харчування американці отримують з обробленої їжі.**

Решту, лише 25% солі, вони отримують природно через продукти, додають впродовж приготування страв чи солять їжу під час споживання.

Солені перекуси, консервовані супи і супи швидкого приготування, оброблене м’ясо, мариновані продукти та соєвий соус. Ось приклади продуктів, де багато солі.

До речі, є деякі продукти, де є багато солі, але ми думаємо, що там її немає або майже немає. Наприклад, хліб, домашній сир чи деякі пластівці на сніданок (уважно читайте склад).

**🧂 ТО ТРЕБА СПОЖИВАТИ МЕНШЕ СОЛІ ЧИ НІ?**

При деяких станах нам треба [обмежити](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22425103) себе у [солі](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8613190). Якщо вам радить так зробити ваш лікар, точно його послухайте.

Хоча якщо ви цілком здорові і здебільшого їсте цільнозернові продукти і страви з одного інгредієнта, тоді, ймовірно, вам нема про що переживати.

Можете додавати сіль при готуванні страв чи класти на стіл, щоб при бажанні підсилити смак.

Але якщо ви споживаєте багато солі, знайте, що це може вам нашкодити.

Але якщо її зовсім мізерна кількість у вашому раціоні або ви [відмовилися від солі](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22110105), це теж може бути шкідливо для здоров’я.

І, як це часто буває в харчуванні, оптимальна кількість солі, яку можна додавати у їжу, буде десь між двома крайностями :)

Більше на цю тему:

[**🧂 Сіль, цукор та сила волі: навіщо уникати крайнощів**](https://life.pravda.com.ua/projects/harm-reduction/2018/02/26/229199/)

[**🧂 Як почати їсти менше солі: радить Інститут медицини США**](https://life.pravda.com.ua/health/2019/05/10/236832/)

[**🧂 Уряд хоче, щоб українці їли на 30% менше солі**](https://life.pravda.com.ua/health/2018/07/31/232469/)

***Ми хочемо тримати з вами зв'язок. Будемо раді бачитися і спілкуватися з вами на нашій сторінці у [Facebook.](https://www.facebook.com/UPZhyttya.culture/" \t "_blank)***

***А якщо хочете бути в курсі лише новин та важливої інформації про здоров'я, підписуйтесь на нашу [Facebook-групу](https://www.facebook.com/groups/lifepravda/?ref=bookmarks" \t "_blank) про здоров'я та здоровий спосіб життя.***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

powered by [lun.ua](https://lun.ua/)