Как уменьшить потребление соли и сахара

Рассказываем, что можно для этого сделать.

Соль

Соль или натрий в небольших количествах содержится в большинстве продуктов питания – чуть больше в животной пище, немного меньше – в растительной. Чаще всего люди получают гораздо больше натрия, чем нужно, в основном в виде поваренной соли. В России ее среднее потребление составляет 12–14 г в день на человека.

Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки – это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка). В некоторых случаях требуется более жесткое ограничение.

Как снизить потребление соли?

• Недосаливайте готовую пищу.

• Не увлекайтесь соленьями.

• Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами.

Достаточно ли этих мер? К сожалению, нет. Значительное количество соли попадает в продукты питания в процессе их промышленного производства.

Как избежать «скрытого» натрия?

• Постарайтесь есть меньше продуктов, которые прошли промышленную обработку, и полуфабрикатов.

• Внимательно читайте этикетку товара:

-изучите раздел «состав». О том, что продукт содержит натрий, скажут такие ингредиенты, как соль, сода, а также любые вещества, в названии которых есть слово «натрий» или его химический символ – Na;

-проверьте раздел «пищевая ценность». Некоторые производители указывают количественное содержание натрия именно там.

Интересный факт: натрий входит в состав многих лекарств, в том числе и безрецептурных. Например, он есть в антацидах (препаратах, снижающих кислотность желудочного сока), слабительных и средствах от кашля. Об этом важно помнить, если вы регулярно принимаете эти препараты.

Уменьшив потребление соли, можно:

• снизить артериальное давление;

• уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;

• создать более благоприятные условия для работы сердца, почек, печени и суставов.

Сахар

Сахара, или сахариды, – общее название для всех простых (быстрых) углеводов. Они встречаются в разных формах, но суть у них одна: это моносахара, которые быстро расщепляются и высвобождают молекулу глюкозы.

Все сахара, которые поступают в организм с пищей, можно поделить на две группы – природные (содержащиеся в необработанных пищевых продуктах) и добавленные в процессе переработки (промышленной или домашней). ВОЗ использует термин «свободные сахара»: помимо добавленных к ним относятся сахара, естественно содержащиеся в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

Роспотребнадзор рекомендует ограничивать долю свободных сахаров до 10% от общей калорийности рациона. При среднем рационе в 2000 ккал это 50 г сахара (5 чайных ложек). Дальнейшее сокращение до 5% в день принесет дополнительную пользу для здоровья.

Как снизить потребление сахара?

• Делайте это постепенно, чтобы не вызвать стресс у организма.

• Кладите меньше сахара в чай или кофе и при приготовлении пищи.

• Утоляйте жажду чистой водой, морсами или компотом без сахара, а не сладкими напитками и соками.

• Не забывайте про сложные углеводы: замените белый хлеб черным или серым (из муки грубого помола), рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) – цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).

• Вместо десертов и сладостей (включая сухофрукты и цукаты) ешьте свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.

• Употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград) нужно ограничить.

• Откажитесь от готовых соусов, ешьте меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.

Так же, как и в случае с солью, важно внимательно изучать состав продуктов на этикетках – ведь сахар может содержаться в самых неожиданных товарах, например, в колбасе или молоке. В промышленном производстве часто используют сахарозу, фруктозу, глюкозу, глюкозный и другие сиропы, ячменный солод, декстрин, декстрозу, лактозу, мальтозу – эти названия ищите в составе продуктов.

Важно знать: использовать сахарозаменители следует с осторожностью, так как их влияние на организм пока изучено слабо, международные или национальные рекомендации по их употреблению отсутствуют.

Уменьшив потребление сахара, можно:

• снизить риск появления избыточного веса, развития ожирения;

• нормализовать процесс пищеварения;

• улучшить работу сердечно-сосудистой системы;

• снизить вероятность развития диабета 2-го типа;

• уменьшить риск возникновения кариеса;

• укрепить иммунитет.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф