

## **Чем опасно излишнее употребление соли?**

Современный человек включает в ежедневное питание слишком много поваренной соли, поэтому его организм сталкивается с избыточным количеством натрия.

Наша страна входит в перечень государств с самой высокой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний. Специалисты считают, что основной причиной является злоупотребление поваренной солью. В особую группу риска попадают лица с высоким артериальным давлением.

Также при регулярном превышении рекомендованной дозы ухудшается работа головного мозга: происходит ослабление памяти и снижение способности человека к усвоению новой информации.

Врачи говорят о зависимости между бесконтрольным потреблением соли и развитием рака желудка. Потребление соленой пищи приводит к нарушению слизистой желудка, что делает ее беззащитной перед канцерогенами, токсинами и патогенными микроорганизмами.

Почки, которые являются основным фильтром, защищающим кровь от лишних веществ, получают дополнительную нагрузку при переработке соли, не могут в полную силу защищать организм от токсинов, ядов, распада белков.

Вымывание кальция из организма – еще одна угроза, поскольку это способствует нарушению работы опорно-двигательной системы, развитию остеопороза и мочекаменной болезни. Стоит помнить, что дефицит хлорида натрия также вреден для состояния опорно-двигательной системы, как и ее избыток.

Врачи-диетологи напоминают, что суточная доля соли для взрослого человека составляет 5 гр. (чайная ложка без горки). Кроме того, ежедневно употребляемые продукты питания содержат в своем составе соль, поэтому нужно это учитывать при планировании рациона.

Подробнее на сайте: <https://www.takzdorovo.ru/stati/chem-opasno-izlishnee-upotreblenie-soli/>