

Консультация для родителей

«Последствия чрезмерного употребления соли и ее влияние на организм»



Поваренная соль состоит на 40% из натрия и на 60% из хлора. Оба минерала отвечают за регуляцию жидкости в наших организмах. Кроме того, хлор входит в состав желудочного сока, а натрий необходим для поддержания работы мышц и нервной системы. Но, несмотря на полезные свойства поваренной соли, при чрезмерном

употреблении она может быть опасной для здоровья.

Хлорид натрия содержится почти во всех пищевых продуктах. А теперь вспомним, сколько за день можете съесть бутербродов с колбасой или сыром, как часто употребляете майонез, кетчуп, консервы, добавляете ли в блюда соленые приправы. Если эти продукты присутствуют в вашем рационе, значит, вы в зоне риска, поэтому должны внимательно прислушаться к сигналам, посылаемым организмом, и понять, не жалуется ли он на избыток соли.

Головные боли

Люди, которые употребляют большое количество соли, часто жалуются на сильные пульсирующие головные боли в области лба. Некоторые характер болевых ощущений сравнивают с похмельем. Если причина плохого самочувствия в избытке соленостей, то, помимо головной боли, может появляться жажда и общая слабость.

Британские исследователи обратили внимание на то, что лица, употребляющие в день не больше 1,5 г натрия, примерно в 3 раза реже жалуются на головные боли, нежели те, в суточном рационе которых содержится больше, чем 3,5 г натрия. Иногда головные боли у любителей соленого могут появляться в области затылка. Это весьма тревожный сигнал, так как указывает на повышение артериального давления и возможное развитие гипертонии.

Повышенное давление

Еще около 100 лет назад французские врачи обнаружили, что бессолевая диета помогает бороться с гипертонией. В наше время уже точно известно, что злоупотребление солью ведет к повышению артериального давления. Причина в том, что натрий, входящий в состав специй, задерживает в организме лишнюю жидкость, из-за чего повышается нагрузка на сердце. Если вам

кажется, что давление повышается без каких-либо видимых причин, вполне возможно, всему виной чрезмерно соленый рацион. В таком случае следует как можно быстрее привести суточные порции натрия к дозволенным 3-5 г, иначе повышенное артериальное давление может перерасти в хроническое заболевание.

Сухость во рту

Этот симптом чаще всего является следствием обезвоживания организма. Но если стакан воды так и не помог утолить жажду и сухость во рту все так же ощутима, это верный сигнал, что пора пересмотреть диету. Вполне возможно в рационе есть слишком много соли. Если кушать много соленого, это вызывает пересыхание слизистой оболочки ротовой полости. В таких случаях сухость во рту не является симптомом общего обезвоживания организма. И это, к слову сказать, не просто неприятный симптом. Если сухость не проходит, то со временем это может отрицательно сказаться на работе вкусовых рецепторов.

Отеки

Избыток соли в организме приводит к тому, что в тканях накапливается слишком много жидкости. В результате появляются отеки. Кстати, женщины более склонны к образованию отеков на фоне ежемесячных гормональных колебаний.

Одни из первых признаков, указывающих на избыток соли в организме, это опухшие пальцы и лодыжки, а также мешки под глазами. Это состояние вызвано удерживанием лишней влаги в тканях. Знаете ли вы, что 1 г поваренной соли способен задерживать в теле около 100 мл жидкости. Кроме того, избыток натрия вызывает выброс гормонов, которые также удерживают в теле лишнюю влагу.

Отеки – это не только эстетическая проблема. В большинстве случаев этот симптом может указывать на наличие серьезных заболеваний: почечной, сердечной или печеночной недостаточности.

Боль в почках

Если даже изредка беспокоит боль в пояснице, это может говорить о нарушении работы почек. Склонность к почечным заболеваниям может быть результатом чрезмерного увлечения соленой пищей. Например, если в организме содержится много натрия, то со временем это приводит к кальцинированию мочи и, следовательно, развитию мочекаменной болезни. Если же у человека уже имеются проблемы с работой почек, то соль в его рационе должна быть сведена к минимуму.

Боль в груди

Нередко у людей, злоупотребляющих солью, возникает боль в груди. Не следует пренебрегать этим сигналом: во многих случаях он может указывать на развитие серьезного сердечно-сосудистого заболевания. Любителям солененького следует знать, что натрий в больших количествах разрушающе действует на кровеносные сосуды. В частности, нарушения в артериях, вызванные солью, могут стать причиной гипертонии и инсультов, а если повреждение возникает в венах – возможно развитие атеросклероза.

Частое мочеиспускание

Мы уже упоминали о том, что избыток соли в пище вызывает задержку влаги в организме. Но с другой стороны, когда в тканях накапливается слишком много натрия, почки активизируются и пытаются как можно быстрее вывести из организма излишки химического элемента. В таких случаях возможны частые позывы в туалет, в том числе и ночью.

Вздутие живота

Вздутие живота – это еще один возможный сигнал организма о переизбытке натрия. Дело в том, что соль способствует скоплению в кишках частиц не переработанной пищи. Через некоторое время эти комки начинают загнивать, что сопровождается образованием пузырьков газа. Избавиться от проблемы можно с помощью сорбентов и пробиотиков, а также отказавшись от лишней соли.

Нарушение концентрации

Если вы вдруг обнаружили, что стали рассеянными или раздражительными, вам трудно удерживать внимание и подводит память, вполне возможно, что виновником всего этого является соль. А точнее, ее избыток в вашем теле. Американские ученые проанализировали состояние нескольких сотен женщин, употребляющих разное количество соли. Оказалось, что любительницы очень соленого чаще страдают когнитивными расстройствами.

Другие опасности

Помимо всего сказанного, избыток соли влияет и на pH организма – делает его более кислым. Нарушение кислотно-щелочного баланса сопровождается снижением иммунитета, хронической усталостью и нарушением концентрации.

Если в организме накапливается слишком много натрия, чтобы избавиться от лишнего, почкам приходится работать с удвоенной силой. А это ведет к быстрому «изнашиванию» органа. Опасность этого в том, что в определенный момент почки попросту могут перестать выполнять свои функции.

Неконтролируемое употребление соли также может сказаться на здоровье пищеварительной системы. Большое количество натрия раздражает слизистую оболочку желудка, что, в свою очередь, повышает риск развития

онкологического заболевания. Кроме того, лишняя отрицательно влияет на поджелудочную железу и может спровоцировать развитие диабета.

Чем опасна лишняя соль для детей

Чрезмерное потребление соленой продукции в раннем возрасте может стать причиной разных заболеваний в будущем. Данные научных исследований говорят о том, что именно в детстве закладываются питательные привычки человека. Если ребенка слишком рано приучить к соленой пище, то во взрослом возрасте он, скорее всего, будет злоупотреблять специей.

Ломкость костей

Дети, злоупотребляющие пищей с высоким содержанием натрия, чаще других страдают от переломов. Причина в том, что соль приводит к вымыванию минералов из костной ткани, делая ее хрупкой и склонной к переломам. Более того, увлечение соленостями в детском возрасте может привести к неправильному развитию скелета. Следует помнить, что процесс формирования костей продолжается примерно до 25-28 лет и очень важно, чтобы в этот период не возникало факторов, отрицательно влияющих на их плотность и минерализацию (один из таких – злоупотребление специями).

Повышенное кровяное давление

У детей, как и у взрослых, может повышаться артериальное давление. Во многих случаях – из-за нездоровой любви к соли. Если учесть, что общий объем крови в теле ребенка намного меньше, чем у взрослых, а сосуды намного слабее и чувствительнее, то даже сравнительно небольшие порции соли в рационе ребенка могут вызвать повышение артериального давления.

Чрезмерная масса тела

Если ребенок весит больше, чем должен для своего возраста, причину можно искать в его питании. И речь идет не только о калорийности рациона. Возможно, в чрезмерной массе тела виновата соль. Да, сама по себе эта специя не является причиной ожирения. Но после соленого всегда хочется пить, а дети утоляют жажду, как правило, очень калорийными сладкими напитками. Если вдобавок ко всему ребенок не очень активный, то лишние калории откладываются на его теле жировой тканью.

Нарушение работы внутренних органов

У детей почки функционируют не на полную силу, а слишком большое потребление соли создает на орган чрезмерную нагрузку. В итоге малыш может жаловаться на боли в области почек. Кроме того, злоупотребление соленым может вызвать атрофические изменения в детском желудке, что в дальнейшем может перерасти в гастрит или более серьезные заболевания. Кроме того, по результатам некоторых исследований избыточная соль в детском рационе может способствовать развитию бронхита и астмы.