**Сокращение потребления соли (рекомендации)**

**Основные факты**

* **Повышенное потребление натрия (более 2 грамм в день, что соответствует 5 граммам соли в день) и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 грамма в день) способствуют повышению кровяного давления и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.**
* **Основным источником натрия в нашем рационе является соль, хотя она может также поступать с глутаматом натрия, который во многих странах используется в качестве вкусовой добавки к пище.**
* **Большинство людей потребляют слишком много соли: в среднем 9–12 грамм в день или примерно вдвое больше рекомендованного максимального уровня потребления.**
* **У взрослых потребление менее 5 грамм соли в день помогает понизить кровяное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта. Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем снижении высокого кровяного давления.**
* **Государства-члены ВОЗ договорились к 2025 г. уменьшить глобальное потребление соли населением на 30%.**
* **Сокращение потребления соли признано одной из наиболее эффективных по затратам мер, которые могут принять страны для улучшения показателей здоровья населения. При стоимости ниже среднего годового дохода или валового внутреннего продукта на душу населения ключевые меры по сокращению потребления соли позволят выиграть еще один год здоровой жизни.**
* **Согласно оценкам, сокращение потребления соли до рекомендованного уровня обеспечило бы предупреждение 2,5 миллиона случаев смерти ежегодно.**

Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли. Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и гипертонией, а также увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Одновременно, по мере отхода от привычных схем питания снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков). Фрукты и овощи содержат калий, способствующий снижению кровяного давления.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко (в случае готовых блюд, мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыров, соленых снеков, лапши быстрого приготовления и т.д.), а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов). Соль также добавляется в пищу во время приготовления (в виде бульонных кубиков) или уже на столе (в виде соевого или рыбного соуса и пищевой соли).

Вместе с тем многие производители меняют рецептуру своей продукции для сокращения содержания соли, и потребителям рекомендуется обращать внимание на этикетки продуктов и выбирать продукты с низким содержанием натрия.

**Рекомендации по снижению потребления соли**

* Взрослые. ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки).
* Дети. Для детей в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми. Эта рекомендация в отношении детей не охватывает период исключительно грудного вскармливания (0–6 месяцев) или период прикорма при продолжающемся грудном вскармливании (6–24 месяца).
* **Вся потребляемая соль должна быть йодированной, т.е. обогащенной йодом**, который имеет важнейшее значение для здорового развития головного мозга у плода и у детей младшего возраста и общего укрепления психических функций у всех людей.

**Информация о соли, натрии и калии**

* Натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания объема плазмы крови и водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов и нормального функционирования клеток.
* Избыток натрия сопровождается негативными последствиями для здоровья, в том числе повышением кровяного давления.
* Основные источники потребления натрия в пище определяются культурными особенностями и кулинарными предпочтениями населения.
* Натрий естественным образом содержится в целом ряде продуктов питания, таких как молоко, мясо и морепродукты. Он нередко встречается в большом количестве в переработанных пищевых продуктах, таких как хлебобулочные изделия, мясопродукты и снеки, а также во вкусовых добавках к пище (например, соевом и рыбном соусах).
* Натрий содержится также в глутамате натрия, который используется в качестве пищевой добавки во многих регионах мира.
* Калий — важнейший микроэлемент, необходимый для поддержания общего объема жидкостей в организме, кислотного и водно-электролитного баланса и нормального функционирования клеток.
* Калий содержится в самых разнообразных необработанных пищевых продуктах, особенно фруктах и овощах.
* Установлено, что увеличение потребления калия снижает систолическое и диастолическое давление у взрослых людей.

**Как сократить потребление соли с продуктами питания**

Оздоровление привычек в области питания является обязанностью не только общества, но и каждого человека. Эта задача должна решаться с учетом характеристик и культурных особенностей населения и с участием целого ряда секторов.

Программы сокращения потребления соли и программы, направленные на обогащение соли, вкусовых добавок и приправ с высоким содержанием соли (бульонных кубиков, соевого и рыбного соусов) питательными микроэлементами, могут дополнять друг друга.

**Потребление соли дома можно сократить, если:**

* не солить блюда во время их приготовления;
* не держать на обеденном столе солонку;
* ограничить потребление соленых снеков;
* выбирать продукты с низким содержанием натрия.

**Сокращению потребления соли способствует целый ряд других практических мер местного уровня:**

* включение вопросов сокращения потребления соли в программы обучения работников пищевой промышленности и общественного питания;
* изъятие солонок и соевого соуса со столов на предприятиях общественного питания; размещение уведомлений о том, что определенная продукция содержит много натрия на упаковке или на полках магазинов;
* предоставление специальных рекомендаций в отношении питания посетителям учреждений здравоохранения;
* разъяснительная работа о необходимости сокращения потребления соли и ограниченном ее использовании при приготовлении пищи;
* разъяснительная работа с детьми и создание для детей обстановки, способствующей формированию у них привычки к низкосолевому рациону уже в молодом возрасте.

**Заблуждения о сокращении потребления соли**

* **«В жаркий и влажный день человек потеет, и в его пище должно быть больше соли».** Потея, организм теряет совсем немного соли, поэтому даже в условиях жары и высокой влажности лишняя соль не нужна; однако важное значение имеет обильное питье.
* **Морская соль не «полезнее» промышленно произведенной лишь потому, что «создана природой».** Независимо от происхождения соли, негативные последствия для здоровья вызывает содержащийся в ней натрий.
* **Добавление соли при приготовлении пищи — не основной источник потребляемой соли.** Во многих странах примерно 80% соли в рационе потребляется в составе промышленно переработанных пищевых продуктов.
* **Чтобы придать пище приятный вкус, не обязательно использовать соль.** Вкусовые рецепторы человека адаптируются не сразу, но, привыкнув к пониженному потреблению соли, он с большей вероятностью будет получать удовольствие от пищи и чувствовать более широкий диапазон вкусов.
* **«Пища без соли кажется пресной».** Поначалу это может быть и так, однако вскоре вкусовые рецепторы адаптируются к уменьшению содержания соли, и человек привыкает ценить менее соленую, но более выраженную во вкусовом отношении пищу.
* **«Пища, в которой много соли, соленая на вкус».** Некоторые продукты питания с высоким содержанием соли не имеют выраженного соленого вкуса, потому что он сочетается с другими, маскирующими соленость ингредиентами, например, сахарами. Чтобы выяснить содержание натрия в продуктах питания, необходимо обращать внимание на этикетки.
* **«Беспокоиться о количестве потребляемой соли стоит только пожилым людям».** Избыточное потребление соли может приводить к повышению кровяного давления у лиц любого возраста.
* **«Сокращение потребления соли может плохо повлиять на мое здоровье».** Потреблять слишком мало соли очень трудно, потому что она содержится в большом количестве повседневных продуктов питания.

**Деятельность ВОЗ**

В руководствах ВОЗ о потреблении натрия и калия определены предельные значения их потребления без ущерба для здоровья. В руководствах также описываются меры по оздоровлению питания и профилактике НИЗ у взрослых и детей.

В 2004 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла Глобальную стратегию по питанию, физической активности и здоровью. Она содержит призыв к правительствам, ВОЗ, международным партнерам, частному сектору и гражданскому обществу принимать меры в поддержку здорового питания и физической активности на глобальном, региональном и местном уровнях.

В 2010 г. Всемирная ассамблея здравоохранения одобрила свод рекомендаций в отношении маркетинга продуктов питания и безалкогольных напитков, ориентированного на детей. Рекомендации служат странам ориентиром при выработке новых и укреплении существующих мер политики по уменьшению негативных последствий маркетинга вредных для здоровья продуктов питания для детей.

В 2011 г. мировые лидеры взяли на себя обязательство сокращать негативное воздействие нездорового питания на людей. Данное обязательство было провозглашено в Политической декларации Совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике НИЗ и борьбе с ними.

В 2012 г. Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила шесть глобальных целей в области питания, включающих сокращение числа детей, страдающих задержкой роста, истощением и ожирением, повышение показателей грудного вскармливания и уменьшение числа случаев анемии и низкой массы тела при рождении.

В 2013 г. Всемирная ассамблея здравоохранения согласовала девять глобальных добровольных целей в области профилактики НИЗ и борьбы с ними, которые, в частности, предусматривают прекращение распространения диабета и ожирения, а также сокращение потребления соли на 30% к 2025 г. Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013–2020 гг. содержит руководящие указания и набор вариантов политики для достижения этих целей государствами-членами, ВОЗ и другими учреждениями ООН.

В мае 2014 г., ввиду быстрого роста распространенности ожирения среди младенцев и детей, ВОЗ учредила комиссию по ликвидации детского ожирения. Комиссия подготовила доклад за 2015 г., в котором уточнила, какие подходы и действия с большой вероятностью будут наиболее эффективны в условиях различных стран мира.