

# НОРМА СПОЖИВАННЯ СОЛІ



У дослідженні Асоціації дієтологів України та IPSOS (2019 рік) встановлено, що українські діти споживають набагато більше солі ніж рекомендовано навіть для дорослих людей. Діти дошкільного віку у середньому вживають 6,4 г солі на добу, молодші школярі – 7,4 грами щодня, а підлітки – 9,2 грамів солі на добу.

Наслідки такого надмірного споживання солі можуть бути критичними. Адже саме надмірне вживання солі може спричиняти підвищення артеріального тиску. Опубліковані результати понад 100 досліджень свідчать про те, що існує прямий зв'язок між споживанням солі та підвищенням тиску, водночас, коли вживання солі зменшується, то спостерігається зниження артеріального тиску.

Асоційовані з ним захворювання (ішемічна хвороба серця, інсульт, серцева та ниркова недостатність) є провідними причинами захворюваності та смертності у світі. За оцінками 47% випадків ішемічної хвороби серця та 54% випадків інсульту пов'язані із підвищеним артеріальним тиском.

У найбільшому за кількістю учасників та тривалістю дослідженні встановлено, що ефективно зменшення споживання солі призводить до падіння ризику інфарктів та інсультів на 25%-30%.

Так, наприклад, у США підраховано, що зменшення споживання солі на 3 г на день (поточний рівень споживання оцінюється як 9 г/д) дозволить зменшити щорічну смертність на 44 000 – 92 000 випадків, а також заощадити кожного року від 10 до 24 млрд доларів США.

Тож дотримуйтеся рекомендованої норми вживання солі – 5 грамів на день – та бережіть здоров'я!

*Джерело: <https://znaimo.gov.ua/norma-spozhyvannia-soli>*