

Байрамов Б., Хасанов А.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СОЛИ

Научный руководитель ст. преп. Людчик Н. Н.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Очень часто в медицинской практике можно читать о «белых врагах – соли и сахаре» и о разных модных диетах. Как будущие врачи, мы должны знать, в какой мере и кому опасно потреблять солёную пищу и есть сладости.

Люди веками ценили и уважали соль. Как и хлеб, она стала символом первой необходимости. Можно вспомнить многочисленные случаи, когда люди очень страдали от нехватки соли. И вдруг её объявили ядом...

Дело в том, что соль – обязательная часть человеческого тела. В клетках, в тканевой жидкости её содержится около 300 граммов. Это соединение постоянно используется организмом. Расход немалый, его нужно всё время восполнять, иначе неминуемы тяжёлые последствия, например, возникает гипохлор – и гипонатриемия. Это патологическое состояние, которое сопровождается слабостью, недомоганием, падением кровяного давления и др.

Люди, работающие в пустыне, знают, что они просто пропадут от жажды, если не лизнут утром соли. Здоровый человек должен потреблять в среднем за день 10-15 граммов соли – в чистом виде и в составе пищевых продуктов. А при значительных физических нагрузках, тем более на жаре, её следует увеличить ещё на 1012 граммов.

Объективных причин для того, чтобы есть исключительно несолённую пищу, нет. Не зарождение ли это новой моды? Была ведь мода на супы из сена, сейчас многие увлекаются сыроедением и другими оригинальными диетами, в том числе – бессолевыми.

В такого рода увлечении соединяются два важных обстоятельства: оригинальность, которая становится предметом интересных разговоров со знакомыми, и простота. Разумеется, идут на всё это в надежде, что модная диета поможет. Но не верьте модным диетам, как бы соблазнительно они ни выглядели, а больше прислушивайтесь к здравому смыслу и рекомендациям медиков. Следует, видимо, предостеречь многих и от другой крайности – злоупотреблением солью. Как и всякое одностороннее питание, это наносит вред организму. Ухудшается деятельность сердечно-сосудистой системы, поскольку задерживается жидкость в организме. Из-за этого нарушается обмен веществ, в том числе обмен внутренних клеток, который особенно трудно восстанавливается.

Для больных избыточная соль ещё опаснее. Существует ряд недугов – хроническая почечная недостаточность, острый нефрит, расстройства кровообращения – требующих именно ограничения соль. В этом нуждаются и люди, страдающие гипертонической болезнью. Приходится в этих случаях рекомендовать заменители. Поваренная соль заменяется смесью магниевых и калиевых солей, используются отвлекающие компоненты; сухой порошок травы базилика, зелень, кислые фруктовые и овощные соки.

Бердиева Д. А., Сарганг Али Абади М. М.