

## **Радует, что в столице начнут выпекать хлеб со сниженным содержанием соли – врач**

На прошлой неделе между Национальным центром общественного здравоохранения и Казахским агротехническим университетом им. С.Сейфуллина был подписан Меморандум о сотрудничестве, основным направлением которого является изменение рецептуры хлеба/хлебобулочных изделий в части поэтапного снижения соли с целью формирования культуры здорового питания, укрепления здоровья молодежи.

Согласно рекомендациям ВОЗ, уменьшение количества соли в продуктах питания наиболее эффективно начинать с хлеба, как продукта массового потребления.

В экспериментально-производственном цеху по производству хлеба и хлебобулочной продукции **Казахского агротехнического университета им. С.Сейфуллина** будут выпекать хлеб со сниженным содержанием соли для студентов и преподавателей ВУЗа, что будет одним из ключевых мер профилактики неинфекционных заболеваний.

В этой связи, стороны выразили надежду, что эту инициативу поддержат и другие производители хлебобулочных изделий.

Кроме того, со временем и медицинские организации должны прийти к осознанию своей новой миссии: учить, как быть здоровым, обучать население мерам профилактики и правильному питанию. Таким образом, на уровне первичной медико-санитарной помощи должны реализоваться важнейшие принципы, определяющие развитие системы охраны здоровья на перспективу - «от болезни к здоровью» и «обучение и забота вместо лечения».

О том, как чрезмерное потребление соли, в целом, неправильное питание может навредить здоровью, рассказывает врач, заведующая терапевтическим отделением городской поликлиники №3 г. Нур-Султан Эмина Тунгышбаевна Ильясова.

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон,

ветчина и салями, сыр и соленые закуски) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб).

Организм человека получает все необходимые вещества именно через еду и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние, в целом, на качество и продолжительность жизни.

Неправильное питание может нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это - снижение уровня физического и умственного развития, утомляемость, снижение работоспособности и сокращение продолжительности жизни.

Чрезмерное потребление соли приводит к тому, что в организме нарушаются обменные процессы: водно-солевой обмен, соль накапливается в организме, портятся зубы, появляется гастрит, язва желудка. Ускоряется процесс старения. Чрезмерное употребление соли способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта.

Сейчас дети и подростки ведут малоподвижный образ жизни, сидят за компьютером, в социальных сетях, питаются фастфудами, едят колбасу, чипсы, кириешки, потребляют майонез. В колбасных изделиях, особенно копченых, содержится много соли. Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире.

Меня радует, что именно в главном городе страны начнут выпекать хлеб со сниженным содержанием соли. Рекомендуемая дневная норма соли – 5 г в день (около одной чайной ложки).

На своем опыте скажу, я и моя семья ведем здоровый образ жизни, питаемся правильно. Мы уменьшили потребление хлеба, хлебобулочных изделий, питаемся чаще, в основном овощами, белковыми продуктами. Даже мои дети знают, что тарелку визуалью надо делить на 4 части, что со стола надо вставать с чувством легкого голода. Вечером у нас легкий ужин. Можем съесть яблоко, выпить айран. Я убедилась, что детей можно научить правильно питаться, просто со стороны родителей нужна разъяснительная работа.

Сейчас у нас много тучных людей, очень много детей и подростков с избыточным весом и даже ожирением. Им хочется помочь, подойти и сказать, пожалуйста питайся правильно, занимайся спортом, не употребляй слишком много соли и сахара.

Родители должны разъяснять своим детям о вреде соли и нездорового питания. В школе, с первого класса также нужно проводить разъяснительную работу, если правильно объяснить, дети быстро все улавливают, они ни за что не будут пить, кушать вредный продукт.

Правильно питаюсь сегодня – мы заботимся о своем здоровье на многие годы.