Нужно ли употреблять соль на диете

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/nuzhno-li-upotreblyat-sol-na-diete/
О теме соли ведется множество споров. Приверженцы бессолевых диет полностью убеждены, что правильное питание с солью несовместимы, и ее нужно исключать из меню. Другие говорят, что употреблять соль можно, что это не отражается на похудении. Думаю, стоит разобраться, как обстоят дела в действительности, поскольку я себя не отношу ни к первым, ни ко вторым. Я рекомендую употреблять соль в умеренных количествах. А там дело ваше.

Необходимость в соли
Соль нужна нам. Поскольку помогает поддерживать баланс между электролитами и водой, катализирует производство пищеварительных ферментов, участвует в жизнедеятельности мышечных и нервных клеточек, содержится во многих жидкостях организма (крови, желчи, например). А посему как резкий рост, так и уменьшение ее объема вредит нам.

Если соль исключить полностью, то вам могут грозить нервные заболевания, депрессии, нарушения работы ЖКТ. И с учетом того, что все мы ежедневно теряем данное вещество через пот и мочу, для поддержания солевого баланса в организме нужно пополнять его

количество.

Если ли смысл в бессолевой диете
По большому счету диета без соли не имеет под собой обоснованных теорий, но могу выделить кое-какие моменты. К примеру:
1. Пресная пища не такая вкусная, как соленая, поэтому у вас не возникнет желания поглощать такую в большом количестве.
2. Попадание соли на язык раздражает его вкусовые рецепторы, от чего растет аппетит.
3. Соль задерживает воду в организме, что является препятствием для быстрого похудения.
4. Соль в больших объемах плохо влияет на состояние кожи, провоцируя появление целлюлита.

То есть, упор в бессолевых диетах делается на снижение аппетита и вывод лишней жидкости. И если первый фактор в принципе не так ужасен, то потеря жидкости может стать очень опасной для здоровья. Бессолевая диета дает результат как раз за счет потери жидкости, но никак не лишнего жира. И возвращение к прежнему питанию вернет вам и прежние кг.

Норма соли
Что касается нормы соли, то физиологическая потребность нашего организма от пяти до десяти грамм в день. Естественно, что цифра данная варьируется в зависимости от возраста, веса, пола и вида деятельности (спортсменам, к примеру, нужно больше соли).

Если употреблять хлористого натрия не более шести грамм в день, то отеки вам грозить не должны. И организм при этом должен правильно работать. И если вы решили сократить потребление соли, то вспомните, что она в первую очередь содержится во многих продуктах. А это значит, что пора забыть о фастфуде, соленых орешках, чипсах и иже с ними, маринадах, полуфабрикатах, консервах, соусах, майонезах и кетчупах, изобилующих хлоридом натрия.

Много соли в сырах, кукурузных хлопьях, ржаном и пшеничном хлебе. Солить по минимуму необходимо зеленую фасоль в стручках, свеклу, грибы, потому что в них самих достаточно соли.

Также хотела предостеречь тех, у кого не в порядке сердце и сосуды, почки, чтобы даже не пробовали бессолевую диету. Если ее назначил врач, тогда согласна. Однако следовать такому питанию без его рекомендации может быть очень опасно.