

## **Соль для детей: польза и вред**

Одной из самых древних и популярных по сей день пищевых добавок является соль. О том, нужно ли вводить ее в рацион ребенка, в чем польза и возможный вред соли для детского организма, читайте в этой статье.

### **Соль – незаменимый источник полезных микроэлементов**

Хлористый натрий, который является главным элементом в составе поваренной соли, играет важную роль в обеспечении корректной работы различных систем организма, и в том числе организма ребенка. Например, компоненты соли (натрий, хлор) способствуют выведению токсинов, усвоению ряда питательных микроэлементов, нормальному процессу обмена веществ, водно-солевому обмену, правильному функционированию сердечной мышцы, нервно-мышечных окончаний. Употребление соли на девяносто процентов покрывает дефицит хлора в организме.

При недостаточном потреблении соли ребенок может жаловаться на постоянное желание спать, вялость, упадок сил, ухудшение общего самочувствия. Возможно возникновение апатии, исчезновение аппетита. Малыши могут страдать от появления судорог и боли в мышцах. Таким образом, соль является необходимым элементом в рационе ребенка, но употреблять ее нужно, исходя из возрастных норм, так как переизбыток хлористого натрия также грозит негативными последствиями для здоровья.

### **Нормы потребления соли для детей**

Большинство педиатров и нутрициологов склоняются к мнению, что малыши в возрасте до полутора лет не испытывают потребности в употреблении соли в качестве пищевой добавки, то есть досаливать пищу им не требуется. Все необходимое количество полезных элементов (например, натрий) дети получают из маминого грудного молока и молочной смеси, если ребенок на искусственном вскармливании, а также из круп, овощей и фруктов, мяса, молочных продуктов во время введения прикорма. Взрослым такая пища может показаться пресной и безвкусной, но «неиспорченные» рецепторы ребенка воспринимают ее совершенно нормально, поэтому для усиления вкуса детских блюд родителям тянуться к солонке все же не стоит.

Досаливать пищу малышам можно начинать после достижения ими полуторалетнего возраста, отслеживая при этом суточное количество соли, которое потребляет ребенок. Детям в возрасте от одного до трех лет не следует съедать более 0,5 грамма соли в день, трех-шести лет – более одного грамма, шести-одиннадцати лет – более трех грамм, старше одиннадцати лет – не нужно употреблять более пяти грамм соли. Необходимо иметь в виду,

что нормы указаны с учетом количества соли, которое содержится в грудном молоке, смеси и продуктах, которые ест ребенок в течение дня.

### **Чем грозит превышение норм употребления соли**

При избыточном поступлении соли в детский организм происходит нарушение нормальной работы почек и поджелудочной железы (которые особенно чувствительны в раннем возрасте), нервной и эндокринной систем, системы терморегуляции. Начинается образование солевых отложений в суставах, возрастает нагрузка на сердце, увеличивается риск развития гипертонической болезни, возникают нарушения в водно-солевом обмене.

Симптомами излишнего количества соли в организме ребенка являются наличие отеков лица, век по утрам, жалобы на головные боли, капризы без видимых на то причин и раздражительность, уменьшение количества мочеиспусканий, повышение артериального давления.

### **Какую соль выбрать**

Сейчас на прилавках магазинов представлено множество видов соли. Для применения в детском питании рекомендована каменная (столовая, поваренная соль), которая бывает различного помола. Рафинированная и черная гималайская соль не подходят для детского меню. Йодированную (с добавлением йодсодержащих компонентов) включать в рацион ребенка можно после консультации с педиатром. Использование морской соли допустимо в детском питании после достижения ребенком возраста пяти лет. Розовая гималайская соль, по заявлениям производителей, отличается натуральной чистотой и лечебным эффектом, однако по поводу возможности использования ее в пищу детьми мнения специалистов разнятся.