

Необходимые знания о соли. Необходимые знания о соли.

Суточная норма потребления соли: **5 грамм**

Избыточное потребление соли может привести:

- к развитию артериальной гипертензии;
- к образованию камней в почках;
- к увеличению массы тела;
- к развитию остеопороза (уменьшению плотности костной ткани);
- к развитию рака желудка.

Главные источники скрытой соли:

- соевый и другие соусы;
- бульонные кубики;
- колбасы и копчености;
- фастфуд, чипсы;
- сухарики, соленые орешки;
- сыры;
- мясные и рыбные полуфабрикаты;
- консервы;
- соленья, маринады;
- хлеб и хлебобулочные изделия.

Рекомендации по снижению соли в рационе

1	Уменьшите количество продуктов – источников скрытой соли.
2	Уменьшите количество соли, добавляемой при приготовлении пищи, вместо нее можно добавлять травы и специи.
3	Как можно реже покупайте готовые блюда и соленые полуфабрикаты. Готовьте сами, из свежих продуктов.
4	Солите пищу в конце приготовления, тогда вам понадобится меньше соли.
5	Уберите солонку со стола.
6	В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонным и другими цитрусовыми соками.
7	Употребляйте больше овощей, фруктов, орехов и сухофруктов.
8	Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

77%

Поступающей соли содержится в готовых к употреблению продуктах.

СОЛЬ

Необходимые знания о соли

