

# В рамках региональной программы Хабаровского края «Укрепление общественного здоровья»

## Суточная норма потребления соли: **5г.** ( 1 чайная ложка )

### 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.

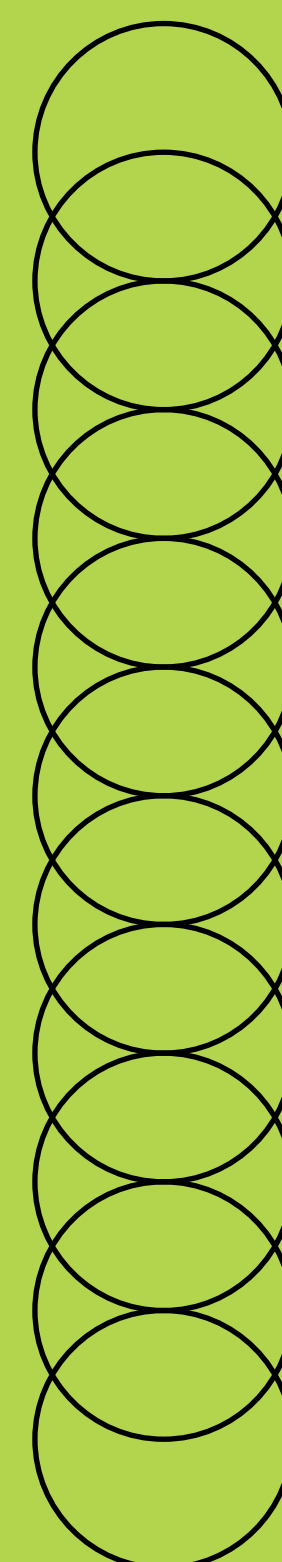
# 77%

Поступающей соли содержится  
в готовых к употреблению продуктах.

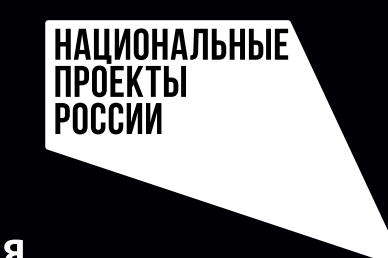
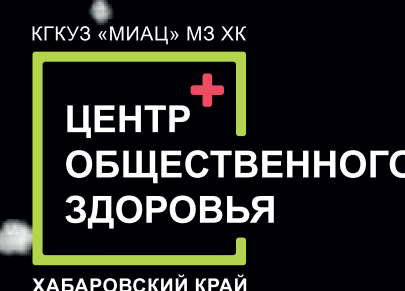
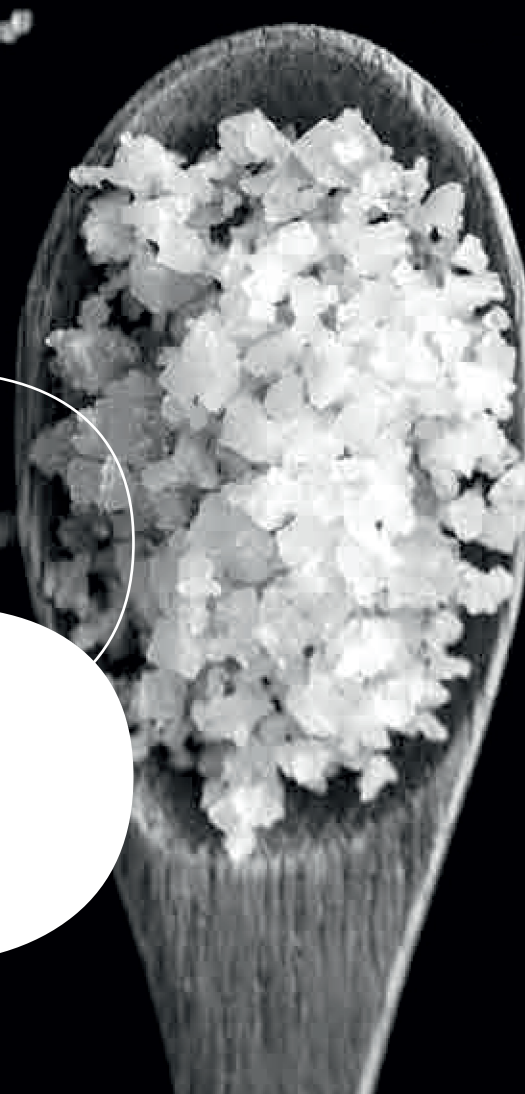


### Рекомендации по снижению соли в рационе

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.



# СОЛЬ



Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.