



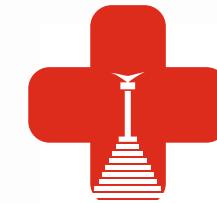
Кроме того, значительное количество соли содержится в консервированных овощах, готовых супах, полуфабрикатах, сухих завтраках, печенье, готовых соусах, а также блюдах предприятий общественного питания. Натрий изначально содержится в необработанных продуктах, особенно в продуктах животного происхождения, а также в морской капусте, поэтому пытаясь разнообразно достаточно сложно испытать недостаток натрия

Рекомендации по снижению соли в рационе:

- ▶ ограничьте количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса), добавляемых во время приготовления еды;
- ▶ замените консервы, колбасно-ветчинные изделия, полуфабрикаты на натуральные продукты;
- ▶ замораживайте, а не консервируйте овощи пищевой солью;
- ▶ откажитесь от досаливания пищи во время еды, уберите солонку со стола;
- ▶ снижайте потребление солений, маринадов, копченостей, отдайте предпочтение свежим продуктам;
- ▶ используйте несоленые приправы;
- ▶ употребляйте больше овощей, фруктов.



Многие считают, что некоторые виды соли (морская, розовая, черная) полезнее обычной, так как имеют природное происхождение, но это миф. Главным является не происхождение соли, а количество содержащегося в ней натрия



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

СОВЕТЫ
ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ



Существует множество исследований, доказывающих связь нерационального питания и ряда хронических заболеваний. В развитии некоторых из этих заболеваний давно доказана роль обычной пищевой соли

Поваренная соль жизненно необходима человеку

Компоненты соли –
натрий и хлор регулируют
многие процессы в организме:

- ▶ участвуют в поддержании водно-солевого и кислотно-щелочного равновесия организма;
- ▶ помогают питательным веществам перемещаться через мембранные клеток;
- ▶ способствуют перевариванию пищи и усвоению питательных веществ в организме;
- ▶ необходимы для правильной работы нервной системы и мышц, включая сердечную.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения подсчитали, что здоровому человеку, живущему в умеренном климате, требуется не более **5 г СОЛИ** в день (чайная ложка без верха).

Здесь учитывается вся соль, потребляемая человеком, то есть поступающая со всей пищей, а не только та, что используется для досаливания

75-80% соли
попадает в организм
с переработанными
продуктами

Перегрузка организма солью
несет в себе опасность для
здравья:

- ▶ повышается артериальное давление и риск развития инфаркта миокарда и инсульта;
- ▶ нарушается работа почек;
- ▶ возрастает риск развития хронического гастрита, рака желудка;
- ▶ снижается прочность костей;
- ▶ увеличивается риск развития артрозов и артритов;
- ▶ повышается аппетит, растет масса тела.

Каждый житель
России в среднем
употребляет соли
в 2-2,5 раза больше
нормы

Суточную норму соли содержит:

- ▶ 2 столовые ложки соевого соуса;
- ▶ 45 г соленой сельди;
- ▶ 60 г красной икры;
- ▶ 100 г соленых сухариков;
- ▶ 150 г копченой колбасы;
- ▶ 125 г соленых орешков;
- ▶ 200 г твердого сыра;
- ▶ 200 г чипсов;
- ▶ 250 г вареной колбасы или сосисок;
- ▶ 250 г майонеза;
- ▶ 300 г мясных полуфабрикатов (пельменей, котлет);
- ▶ 300 г хлеба;
- ▶ банка рыбных или мясных консервов;

