



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

# СОЛЬ И ЕЁ ВРЕД В ИЗБЫТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ

**Соль — основной элемент наших пищевых потребностей. Соль производится из натрия и хлора, двух питательных микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма — поддержания водного баланса, работы почек и нервов. Однако чрезмерное ее потребление опасно для здоровья.**

**! Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха).**

## Поваренная соль в избыточном количестве опасна для организма!

- ✗** избыток соли, удерживая жидкость в организме, вызывает образование отеков;
- ✗** жажда, вызванная приемом соленой пищи, увеличивает прием жидкости, ведет к росту артериального давления, что может привести к инсульту в 62% случаев;
- ✗** за счет блокировки клеточных мембран натрием из поваренной соли обмен веществ в клетках организма затормаживается, из-за этого затрудняется доступ кислорода, питательных веществ, необходимых лекарств для нормальной жизнедеятельности;
- ✗** поваренная соль является усилителем вкуса, поэтому возбуждает аппетит и способствует ожирению;
- ✗** существуют данные о взаимосвязи избыточного употребления соленой пищи с развитием катаракты, мочекаменной болезни.

## Как ребенку привить привычку правильного потребления соли?

Совсем малышам пищу готовят без добавления соли, так как в овощах, мясных продуктах уже есть натрий, которого вполне достаточно маленькому ребенку. Есть очень соленую пищу — это привычка. От нее очень тяжело избавиться, ведь пища становится невкусной и пресной. Если родители сами не употребляют много соли, то и их ребенок тоже сформирует привычку употреблять здоровую и не пересоленную пищу.

Результаты нескольких исследований свидетельствуют о том, что, уменьшив потребление соли сейчас, вы улучшите свое долгосрочное здоровье. Кровяное давление повышается при длительном приеме соли, поэтому даже незначительное ее уменьшение имеет большое значение.

## Как не пересолить?

- ✓** пищу во время приготовления не солить, а досаливать в конце варки или индивидуально в тарелке;
- ✓** для улучшения вкуса использовать зелень и специи;
- ✓** убрать солонку со стола, чтобы не пересаливать машинально;
- ✓** ограничить или исключить применение солений и маринадов;
- ✓** как можно реже использовать в пищу технологически переработанные продукты, содержащие «скрытую» соль: консервы, полуфабрикаты, сыры, колбасные изделия, чипсы, снеки, сухарики.

## «Скрытая соль»



### ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ

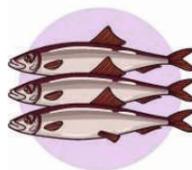
Соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы



### НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

Физиологическая норма для человека 5 г соли в день  
Содержание соли в 100 г продуктов:

- Хлеб — около 1 г
- Сыр — 1,5-3,5 г
- Копченые колбасы — 3-3,5 г
- Вареные колбасы и сосиски — 2-2,5 г
- Соленое сливочное масло — 1,5 г
- Мясные и овощные закусочные консервы — 1,5 г соли
- Рыбные консервы — 1,5-2 г
- Слабосоленая рыба и икра — 5-8 г
- Среднесоленая рыба — 9-14 г
- Рыба горячего копчения — 2 г
- Икра лососевых — 6 г



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА  
СЕВАСТОПОЛЯ

ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



[https://vk.com/cozimp\\_92/](https://vk.com/cozimp_92/)



<https://t.me/sevcozimp/>



<https://ok.ru/cozimp/>

Больше информации можно узнать  
на нашем сайте:

<http://sevmiac.ru/tsmp-home/>

