



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



информационный
сетевой ресурс
**ЗДОРОВЬЕ
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СОЛИ В РАЦИОНЕ



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ИЗБЫТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ?

- **АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ**
(впоследствии – инсульты и инфаркты)
- **ОТЕКИ**
- **ЛИШНИЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ**
- **ОСТЕОПОРОЗ**
- **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ**



**НАИБОЛЕЕ
ОПАСНА
«СКРЫТАЯ»
СОЛЬ,**

которая **«ПРЯЧЕТСЯ»** в составе многих пищевых продуктов, часть которых даже **НЕ СЧИТАЕТСЯ СОЛЕННЫМИ** (например, хлеб или сухие завтраки)

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:



Наиболее **ВЫСОКОЕ**
СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ
в 100 г продукта:



- колбасные изделия (копченые и вареные)
- консервы и пресервы (мясные, рыбные, овощные)
- готовые соусы (кетчуп, майонез, соевый и пр.)
- фастфуд
- соленое сливочное масло
- сыр
- хлеб

СУТОЧНАЯ
НОРМА СОЛИ
НЕ БОЛЕЕ
5 г (1 ч/л)

КАК СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ?

- во время готовки не солите воду, используемую для варки
- не досаливайте готовые блюда!
Для того чтобы избавиться от этой привычки, уберите солонку подальше от кухонного стола
- замените соль специями и пряными травами, но сначала внимательно изучите этикетку (в готовых специях зачастую уже содержится соль)
- добавляйте в блюда больше овощей, попробуйте приготовить соусы самостоятельно
- пейте больше воды