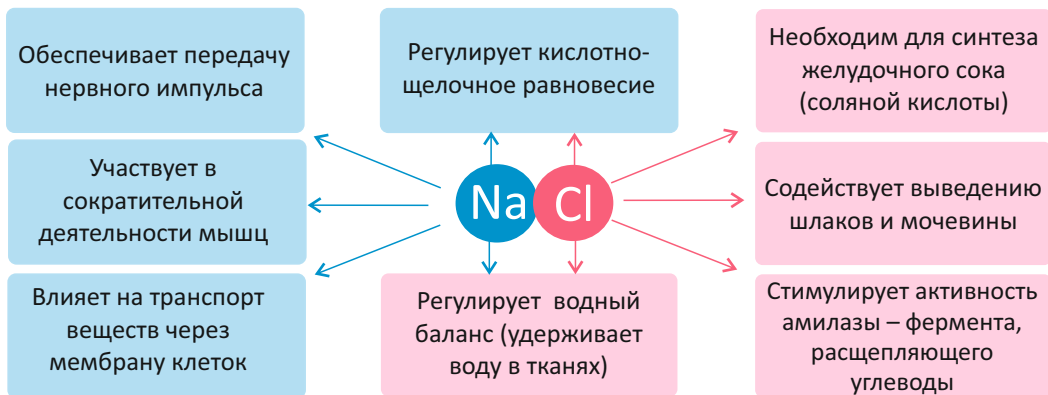


ЗАЧЕМ НУЖНА СОЛЬ?



Поваренная соль – источник важных для человеческого организма макроэлементов: ионов натрия (Na) и хлора (Cl), которые необходимы для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.



Но не стоит забывать, что соль полезна только в умеренном, рекомендованном количестве.

СКОЛЬКО НУЖНО СОЛИ?



*Потея, организм теряет совсем немного соли, поэтому даже в условиях жары и высокой влажности лишняя соль не нужна, однако важное значение имеет обильное питье.

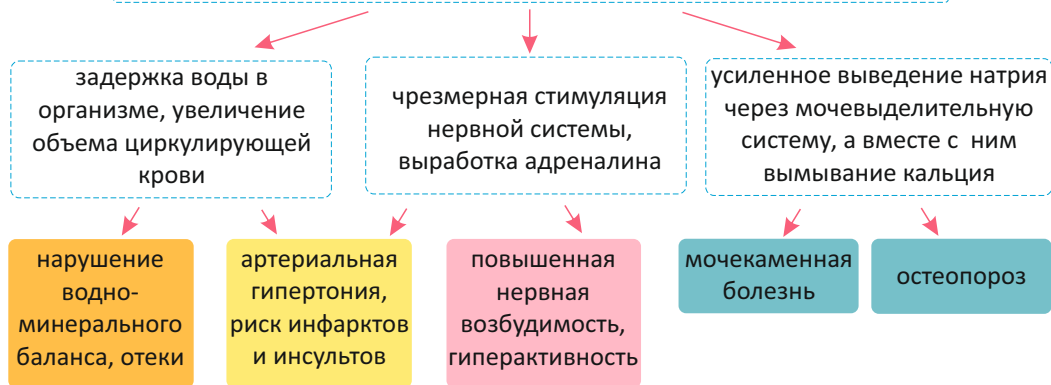


ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК СОЛИ?

Чем больше потребляете соль, тем больше натрия поступает в организм

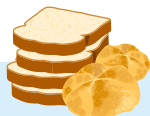
Норма потребления натрия – не больше 2 грамм в сутки

При повышенном поступлении соли в организм происходит



«СОЛЁНАЯ ШЕСТЁРКА»

Более 75% соли попадает в организм человека из готовых пищевых продуктов, полуфабрикатов или из пищи кафе и ресторанов быстрого питания (фастфуд)



Хлеб и булочки

Несмотря на то, что на вкус хлеб совсем не солёный, один кусок может содержать около 15% от рекомендованной дневной нормы соли

1



Пицца

Кусочек пиццы «Пепперони» может содержать почти треть рекомендованной дневной нормы соли. Попробуйте добавить овощи и зелень в ваш следующий кусок

2



Консервированные супы и супы быстрого приготовления

Могут содержать более трети от ежедневной рекомендуемой нормы потребления соли

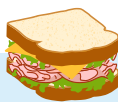
3



Мясные деликатесы (нарезки, копченое и вяленое мясо)

Одна порция деликатесов весом 60 грамм может содержать до трети дневной рекомендуемой нормы натрия. Сделайте сэндвич со свежими овощами, такими как салат-латук, помидоры, болгарский перец и другие

4



Сэндвичи/гамбургеры/фастфуд

Сэндвич или бургер из ресторана быстрого питания может даже превышать по содержанию рекомендованную дневную норму соли. Попробуйте съедать половину сэндвича со свежими овощами на гарнир

5



Шаурма/Тако/Буррито

Начинки для шаурмы/тако/буррито могут содержать большое количество натрия. Выбирайте такие закуски, в которых много овощей и нежирных источников белка

6

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- Уменьшайте количество соли в меню постепенно.
- Не увлекайтесь продуктами с избыточным содержанием соли (мясные деликатесы и полуфабрикаты, консервированные продукты, фаст-фуд, бульонные кубики, соевый соус и т.д.).
- Не солите еду автоматически – уберите солонку со стола.
- Пользуйтесь пряностями свежими и сушеными. Замените ими часть соли, которую вы намеревались положить в готовящееся блюдо.
- Покупайте продукты, не содержащие соль или с пониженным содержанием натрия.
- **Используйте йодированную соль.**

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. (3822) 65-02-16, profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: канд. мед. наук, врач по медицинской профилактике Д.В. Подчиненова