

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

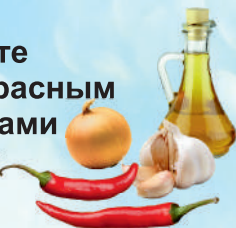
1 В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.)



2 В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты



3 Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам



4 Уберите солонку со стола

5 Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах, вам нужны следующие формулировки:

**«БЕЗ НАТРИЯ»,
«С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ
НАТРИЯ»**

6 Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль



7 Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше



8 Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики

9 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день

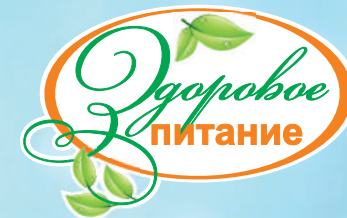


10 Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта

11 Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров,
ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ПРИНЦИПЫ здорового питания

- 1** Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2** Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3** Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4** Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5** Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6** Регулярно употреблять рыбу
- 7** Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8** Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9** **ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**
- 10** Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11** Контролировать вес
- 12** Стараться не употреблять алкоголь

Сегодняшний день зависимость человека от соли связана с привычкой населения к чрезмерному потреблению соли и использованию соли при производстве продуктов питания.

Соль (хлорид натрия) есть в каждом доме и сегодня трудно представить приготовление пищи без этого малозаметного компонента.

В процессе приготовления, мы потребляем больше соли, чем необходимо. И даже если использовать ее в меньшем количестве, то это серьезно вредит нашему здоровью.

ИЗБИТОК СОЛИ В ОРГАНИЗМЕ

При избыточном потреблении натрия организм вынужден выводить его с мочой, вместе с которой выводится и кальций. Это приводит к дефициту кальция в организме, а его нехватка ведет к остеопорозу.

Кроме того, выведение избыточного натрия с мочой создает **дополнительную нагрузку на почки**, которые эту мочу фильтруют, увеличивая риск отложения камней в почках.

Соль повышает **выработку соляной кислоты**, что может привести к **обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта**.

Соль усиливает аппетит, способствует приготовлению, как и досаливание

готовых блюд. Соль усиливает чувствительность человека к вкусовым раздражителям, поэтому люди, употребляющие много соли, менее чувствительны к ней.

При уменьшении потребления соли через некоторое время чувствительность рецепторов к соли повышается, а не кажется слишком пресной, поэтому на определенном уровне соли может меняться.

Норма
употребления
соли в сутки

5 г



(чайная ложка без горки)

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

складывается:

соль в **ГОТОВЫХ**
продуктах питания



соль в **ПРИГОТОВЛЕННЫХ**
продуктах питания

БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ:

сыры, колбасы, копчености, мясные полуфабрикаты, консервы, кетчуп, соевый соус, майонез, снеки (фасованные сухарики, чипсы, орешки, и т.д.), хлеб.



- В 100 г вареной колбасы, сосисок или сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г.
- В 100 г хлеба содержится 1 г соли.

В продуктах питания промышленного производства, полуфабрикатах и во всех продуктах быстрого питания **содержание соли ВЫСОКОЕ.**

**ДОСТАТОЧНОЕ
ПОСТУПЛЕНИЕ СОЛИ
В ОРГАНИЗМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ЕСТЕСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ
НАТРИЯ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ**

(морковь, томаты, свекла, капуста), животные продукты, в т.ч. молоко и творог; а также бобовые и крупы)

