

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

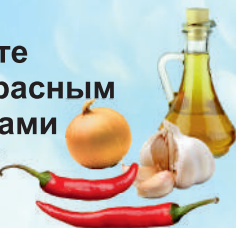
**1** В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.)



**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

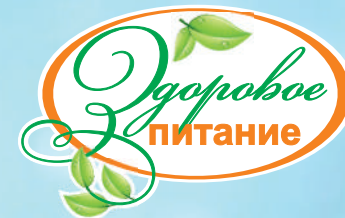


**10** Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта

**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





На 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 ингредиента.

К сожалению, мы потребляем больше соли, чем необходимо. Настолько больше, что это серьезно вредит нашему здоровью.

## ПЕРЕИЗБЫТОК СОЛИ В ОРГАНИЗМЕ

Переизбыток соли приводит к тому, что в организме начинает задерживаться жидкость (1 г натрия задерживает 200 мл воды, что приводит к появлению скрытых отеков). Это негативно сказывается на работе внутренних органов. **Особенно опасен переизбыток соли при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.**

Соль препятствует расщеплению собственных жиров, **тем самым способствуя набору веса.**

Соль делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина и **формированию атеросклеротической бляшки.**

*Привычка солить пищу при приготовлении, как и досаливание готовых блюд, зависят от индивидуальных пристрастий человека, которые, в свою очередь, зависят от чувствительности вкусовых рецепторов языка.*

*Чем выше потребление соли – тем менее чувствительны к ней рецепторы*

*При уменьшении потребления соли через некоторое время чувствительность рецепторов усиливается и пища не кажется слишком пресной, поэтому привычка к определенному уровню соли может меняться.*

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.**



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)

