

СОЛЕННЫЕ ФАКТЫ



5 г соли = 1 ч. л. без горки =

Потребление соли не должно превышать **5 г в день**, включая соль в готовых продуктах.

80% – СКРЫТАЯ СОЛЬ

«Скрытая соль» содержится в готовых продуктах питания (в среднем составляет 75-80% от всей ежедневно потребляемой соли).

20% – ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ

«Добавленная соль» – соль, которую мы добавляем самостоятельно во время приготовления блюда или досаливая готовую еду.

Если человек не контролирует количество скрытой и добавленной соли, то норма потребления чаще всего превышена в несколько раз!

ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ СОЛЬ



0,6 г соли

1 ст. ложка кетчупа
(2,5 г)



1 г соли

3 куска черного
хлеба (100 г)



1,5 г соли

овощные
консервы (100 г)



2-2,5 г соли

2 сосиски/2 куска вареной
колбасы (100 г)



1,5-3,5 г соли

1 кусок сыра
(50 г)



9-14 г соли

1 кусок среднесоленой
рыбы (100 г)

- замороженные полуфабрикаты (пельмени, котлеты, наггетсы, блинчики)
- соусы (майонез, соевый соус)
- фастфуд (гамбургер, шаурма, картофель фри)
- быстрорастворимые продукты (пюре, лапша, суп)
- чипсы, сухарики, соленые орешки, сушеные морепродукты

Внимательно изучайте этикетки на продуктах!

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

1

Снижайте количество соли при приготовлении пищи

2

Откажитесь от досаливания пищи

3

Ограничьте потребление солений, маринадов, копченостей, консервов

4

Замените соль пряными травами, специями, соком лимона

СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ (на 100 г)

0,3 г



Картофель

0,08 г



Мясо

0,1 г



Яйца

0,26 г



Свекла

0,125 г



Корень сельдерея

0,053 г




Бананы




УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА!

НАДО ЗНАТЬ!

- Артериальная гипертония напрямую связана с избыточным потреблением Na.
- Сокращение потребления соли снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Ограничение поваренной соли позволяет снизить дозы гипотензивных лекарственных препаратов и уменьшить медикаментозную нагрузку на организм.

 osmp@kuzdrav.ru

 [zdorov_kuzbass](https://www.instagram.com/zdorov_kuzbass)

 osmp42.ru

 [osmp42](https://vk.com/osmp42)