



ТҰЗДЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Тұзды азайт — өміріңді ұзарт!

**ТҰЗДЫ ШАМАДАН
ТЫС ТҰТЫНУ МЫНА
АУРУЛАРДЫҢ НЕПЗІП
ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫНЫҢ
БІРІ БОЛЫП САНАЛАДЫ:**

- артериялық гипертония
- инсульт, инфаркт
- бүйрек аурулары
- остеопороз



**Ұсынылатын мөлшерleme: тәулігіне 5 г
аспайтын тұз (≈2 г натрий)**

ТҰЗДЫҢ ТАҒАМ ӨНІМДЕРІНДЕГІ ҚҰРАМЫ

*Тұздалғаны айқын
сезілетін тағамдар*



*Құрамында сіз
сезбейтіндей тұзы бар
тағамдар*



ӨНІМ	Тұз мөлшері (г/100 г)	Натрий, (г/100 г)
Ас тұзы	97	39
Тұзды майшабақ	10–18	4–7,2
Шұжықтар, сосискалар	2,5–4,5	1,0–1,8
Қатты ірімшіктер	2–4	0,8–1,6
Тұзды снектер (чипстер)	3–5	1,2–2
Тұздықтар, кетчуп	3–5	1,2–2
Фастфуд (бургерлер, пицца)	1,5–2,5	0,6–1
Қалбырдағы балық	1,25–2	0,5–0,8

ӨНІМ	Тұз мөлшері (г/100 г)	Натрий, (г/100 г)
Нан	0,4–1	0,16–0,4
Печенье	0,5–0,8	0,2–0,32
Сүт	0,15	0,06
Тауық жұмыртқасы	0,34	0,13
Сыыр еті (шикі)	0,2–0,25	0,08–0,1
Ірімшік	0,1–0,15	0,04–0,06
Мейіз	0,25	0,1
Қызылша	0,65	0,26
Балдырмәк	0,23–0,3	0,09–0,12

ТҰЗ ТҰТЫНУДЫ ҚАЛАЙ АЗАЙТУҒА БОЛАДЫ?

- Тағам әзірлегенде тұздың орнына дәмдеуіштер мен хош иісті шөлтерді пайдаланыңыз
- Тұз мөлшері аз өнімдерді таңдаңыз
- Жартылай дайын өнімдерден, шұжықтан, фастфуд пен қалбырдағы тағамдардан аулақ болыңыз
- Тағамды татып көрмей тұрып тұз қоспаңыз
- Рациондағы тұз мөлшерін біртіндеп азайтыңыз, дәм сезу мүшелері соған қарай бейімделеді