



ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ - СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Сократи соль - продли жизнь!

**ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ -
ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ
ФАКТОРОВ РИСКА:**

- артериальной гипертензии
- инсульта, инфаркта
- заболеваний почек
- остеопороза



**Рекомендуемая норма: не более
5 г соли в сутки ($\approx$ 2 г натрия)**

СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

**Продукты
с ощутимым
соленым вкусом**



ПРОДУКТ	Содержа- ние соли (г/100 г)	Натрий, (г/100 г)
Поваренная соль	97	39
Соленая сельдь	10-18	4-7,2
Колбасы, сосиски	2,5-4,5	1,0-1,8
Твердые сыры	2-4	0,8-1,6
Соленые снеки (чипсы)	3-5	1,2-2
Соусы, кетчуп	3-5	1,2-2
Фастфуд (бургеры, пицца)	1,5-2,5	0,6-1
Консервы рыбные	1,25-2	0,5-0,8

**Продукты, содержащие
соль, которую вы не
чувствуете**



ПРОДУКТ	Содержа- ние соли (г/100 г)	Натрий, (г/100 г)
Хлеб	0,4-1	0,16-0,4
Печенье	0,5-0,8	0,2-0,32
Молоко	0,15	0,06
Яйца (куриные)	0,34	0,13
Говядина (сырая)	0,2-0,25	0,08-0,1
Творог	0,1-0,15	0,04-0,06
Начо	0,25	0,1
Свекла	0,65	0,26
Сельдерей	0,23-0,3	0,09-0,12

КАК СОКРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

- Используйте специи и травы вместо соли при приготовлении блюд;
- Выбирайте продукты с пониженным содержанием соли;
- Ограничьте употребление полуфабрикатов, колбас, фастфуда, консервов;
- Не имейте привычку досаливать пищу, не попробовав ее;
- Постепенно снижайте количество соли в рационе — вкусовые рецепторы адаптируются.

