

Соль – друг или враг?

Всемирная неделя осведомленности о соли отмечается ежегодно во вторую неделю марта. Цель – информирование населения о вреде соли и улучшение здоровья людей путем сокращения избыточного потребления соли.



Рекомендуемая суточная норма потребления соли составляет менее 5 г (1 чайная ложка без верха).

Соль является естественным усилителем вкуса и возбудителем аппетита, поэтому может привести к ожирению.

СОЛЬ: кратко о главном

Избыточное потребление соли:

- ❖ приводит к повышению артериального давления
- ❖ способствует развитию атеросклероза мозговых и сердечных сосудов, инфаркта миокарда и инсульта
- ❖ искажает действие лекарств, применяемых для лечения сахарного диабета, ревматизма, гипертонической болезни и др.
- ❖ ухудшает память и снижает работоспособность
- ❖ приводит к дефициту калия и потере кальция (может стать причиной остеопороза)

Самые соленые продукты



Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо реже включать в рацион продукты с ее высоким содержанием:

— меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция);

— реже соления и маринованную продукцию, стремиться использовать низкосолевые или бессолевые способы заготовки и хранения продукции. (квашеную капусту можно приготовить без добавления соли, процессу ферментации (брожения) способствует молочная кислота, содержащаяся в белокочанной капусте);

— преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления, снизив закладку соли при ее приготовлении, вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы;

— сократите использование готовых соусов, таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли;

— при употреблении консервированной продукции необходимо слить жидкость, а сами продукты – промыть водой чтобы снизить содержание соли;

— убрав солонку со стола (из зоны быстрого доступа) удастся избежать соблазна досалить уже приготовленное блюдо.