

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.



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.**



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)