



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

Меньше соли – крепче здоровье!

Серия «Профилактическое консультирование»



УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛИ незаметно наносит вред вашему здоровью: переедание способствует появлению лишнего веса, возникновению чувства усталости, недомоганию, повышению артериального давления.



УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ помогает снизить вес и нормализовать артериальное давление. При уменьшении количества соли в рационе быстрее наступает чувство сытости и снижается риск переедания.



ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ с повышением артериального давления, возможно, вы пересаливаете пищу. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



ЛУЧШИМ РЕШЕНИЕМ будет соблюдение **«золотой середины»** — *попытайтесь отслеживать количество употребляемой соли и не превышать рекомендуемых значений (не более 5 граммов соли в день, с учетом соли, содержащейся в уже готовых блюдах).*

Ограничьте продукты, содержащие большое количество соли:

- Сыры
- Колбасы, сосиски
- Копченые изделия
- Фастфуд
- Блюда из морепродуктов
- Полуфабрикаты
- Бульонные кубики
- Консервы и пресервы
- Жареные орехи
- Чипсы
- Оливки
- Томатную пасту
- Майонез и другие соусы
- Некоторые овощные соки (например, томатный)



Как снизить потребление соли

🛡️ Самый простой способ — не добавляйте соль в пищу.

Со временем вы привыкнете к низкому содержанию соли в пище, вкусовые рецепторы восстановят свои функции, и вы узнаете истинный вкус знакомых продуктов.

🛡️ Уберите солонку со стола.

Не досаливайте пищу после приготовления, во время еды.

🛡️ Обращайте внимание на этикетки продуктов.

Старайтесь выбирать продукты, в которых содержание соли наименьшее.

🛡️ Содержание ингредиентов в составе на этикетке всегда перечисляется от большего к меньшему, поэтому стоит выбирать такие продукты, где соль будет указана в конце списка.

🛡️ Внимательно выбирайте замороженные овощные смеси, в них тоже может быть добавлена соль.

🛡️ Соль — усилитель вкуса. Вместо нее в блюда можно добавлять пряные травы, лимонный сок, специи и пр.

🛡️ Сливайте воду из консервированных овощей и дополнительно промывайте их, чтобы избавиться от лишней соли.

🛡️ Когда солите блюда, используйте мерную ложку, тогда вы поймете, сколько соли употребляете, на сколько сократить ее количество.



Всего лишь сократив потребление соли, вы окажете большую услугу своему организму: нормализуется артериальное давление, снизится нагрузка на почки, уйдет отёчность, уменьшится риск развития болезней желудка и сердечно-сосудистой системы