

# Меньше соли-больше здоровья!



Чрезмерное потребление соли причина таких заболеваний как гипертония, болезни сердца, проблемы с почками и суставами.

Большинство россиян употребляют соль в количестве больше рекомендуемой нормы в 5 граммов в сутки (1 чайная ложка). По данным Росстата, потребление составляет 10-12 граммов в день.

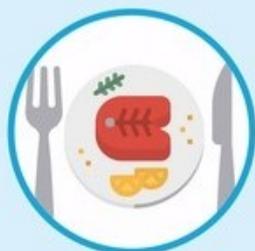
К чему ведет избыточное потребление соли?

- задержке жидкости в организме-отекам;
- соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствует набору лишнего веса;
- соль нарушает эластичность сосудов

## Как снизить потребление соли?

- Не досаливайте готовую пищу! Уберите солонку подальше от обеденного стола!
- Не увлекайтесь соленьями!
- Откажитесь от полуфабрикатов и колбасных изделий!
- При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли!
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами! Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль!
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, майонез, соевый соус!
- Разнообразьте рацион продуктами богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма!

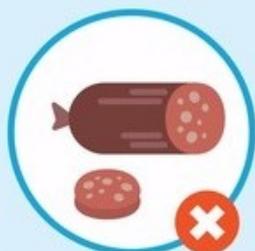
## Как снизить потребление соли?



Пробуйте еду до добавления соли



Уберите солонку со стола



Откажитесь от продуктов, содержащих много соли



Добавьте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук



Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды



Выбирайте натуральные необработанные продукты



Замените соль пряными травами и специями



Пейте больше воды

### Наибольшее количество соли содержат:



Консервы и пресервы



Полуфабрикаты, соленья, маринады



Фастфуд, чипсы, сухарики



Колбасные изделия, сыры, хлеб



Соусы

Врачи рекомендуют употреблять не более 5 грамм соли в сутки (1 чайная ложка)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП