соль

Соль является источником натрия, который поддерживает баланс жидкостей в организме, обеспечивает правильную работу нервов и мышц, поэтому полный отказ от соли вреден

Но при избытке соль задерживает жидкость, вызывая отеки, провоцирует развитие гипертонии и проблемы с сердцем, почками, желудочно-кишечным трактом, а также может спровоцировать переедание

Норма потребления соли — не более 5 граммов в сутки, что эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 граммов в день

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

Больше информации на портале о здоровом образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

2026 год

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Как уменьшить соль (натрий) в рационе

- Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием соли: свежие фрукты, орехи и сухофрукты, молочные продукты
- Обращайте внимание на этикетки, чтобы выяснить содержание соли и натрия в продуктах питания
- Не пользуйтесь концентратами, такими как бульонными кубиками. Старайтесь не употреблять консервированные, соленые, копченые продукты или значительно ограничить их количество
- Не ставьте солонку на стол, не досаливайте готовые блюда
- Используйте соль с пониженным содержание натрия — морскую, гималайскую, черную, розовую
- Солите пищу только в конце ее приготовления
- Чтобы придать пище приятный вкус, пользуйтесь бессолевыми ароматными приправами, специями или травами — лавровый лист, укроп, чеснок

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»