



Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и реабилитационной медицины» Минздрава России
Российское общество по профилактике инфекционных заболеваний

Соль в рационе

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта!



Рекомендовано использование соли в количестве менее 5 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Лучше всего использовать йодированную соль.

В 5 грамм соли включается вся соль, которая присутствует в рационе питания:

- добавляется при приготовлении пищи,
- участвует в досаливании уже приготовленных блюд,
- содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия)



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

