



Служба
здоровья

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Снижаем соль в рационе!

Чрезмерное потребление соли повышает артериальное давление и увеличивает риск развития инфаркта и инсульта

Не более 5 грамм соли в день, включая соль, которая содержится в готовых продуктах (хлеб, молочные продукты и др.)

Как снизить количество соли в рационе:



- Исключайте переработанные продукты (соленья, консервы, колбасы, сосиски, мясные деликатесы, соленые закуски и готовые соусы)



- Используйте меньше соли при приготовлении пищи. Многие блюда не требуют соли (салат из свежих овощей, тушеное мясо, птица или рыба)



- Не досаливайте уже приготовленное блюдо! Уберите солонку со стола!



- Заменяйте соль и готовые соусы на сок лимона. Добавьте в блюдо чеснок, имбирь, коренья



- Избегайте замороженных готовых к потреблению продуктов (суп, блинчики, пицца и др.) и полуфабрикатов (пельмени, вареники, котлеты и др.)



- Старайтесь реже питаться вне дома, там Вы не можете контролировать закладку соли в блюдо при приготовлении

Где «скрывается» соль?



1 г соли содержится в 100 г хлеба



1,5 – 3,5 г соли - в 100 г сыра



1,5 – 2,0 г соли - в 100 г консервированной продукции



2 – 2,5 г соли - в 100 г вареной колбасы



3-3,5 г соли - в 100 г копченых продуктов



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

