

# СОЛЬ



Соль прочно вошла в нашу жизнь. Мы добавляем ее в пищу, чтобы улучшить вкус, не задумываясь, чем опасно ее чрезмерное употребление. Но соль не является обязательной частью нашего рациона. Потребность входящих в ее состав ионов натрия и хлора, которые участвуют в регуляции многих функций организма, вполне может быть удовлетворена за счет обычных продуктов - овощей, фруктов, зелени, а также яиц, мяса, молока, творога и др.

**Всемирная организация здравоохранения рекомендует снизить потребление соли до 5 граммов в сутки!**

**Избыток соли в организме НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ:**

- ✓ приводит к повышению артериального давления
- ✓ способствует развитию атеросклероза мозговых и сердечных сосудов, инфаркта миокарда и мозгового инсульта
- ✓ ухудшает память и снижает работоспособность
- ✓ искажает действие лекарств, применяемых для лечения сахарного диабета, ревматизма, гипертонической болезни и др.
- ✓ приводит к дефициту калия и потере кальция (может стать причиной остеопороза)
- ✓ накапливается в суставах и тканях, меняя их структуру и нарушая функции

## Самые соленые продукты



В 100 гр этих продуктов содержится от 3 до 14 граммов соли.

## СНИЖАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ!

- НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ, НЕ ПОПРОБОВАВ ЕЕ
- СОЛИТЕ ЭКОНОМНО, ПИЩА ДОЛЖНА ИМЕТЬ СЛЕГКА НЕДОСОЛЕННЫЙ ВКУС
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ МНОГО СОЛИ, ИЛИ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ИХ ЛИШЬ ИЗРЕДКА
- НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ БЛЮДАМИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ
- НАПОЛОВИНУ СОКРАЩАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ, ПРОПИСАННОЕ В РЕЦЕПТАХ БЛЮД, ВМЕСТО СОЛИ ДОБАВЛЯЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СПЕЦИИ
- НЕ СТАВЬТЕ СОЛОНКУ НА СТОЛ

**ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ В РАЦИОНЕ - это путь к улучшению Вашего здоровья!**