



Мы не видим 75% соли, которую едим! Она прячется в готовых продуктах питания и ингредиентах животного происхождения: хлебе, печенье, сухих завтраках, мясе, рыбе, яйцах.

По данным ВОЗ, избыток соли в организме повышает риск сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета и хронических болезней легких.

Нормой для взрослого человека считается употребление 5 г соли в день (1 чайная ложка), для гипертоника – 1 г.

Как сократить потребление соли?

- Солите блюдо перед употреблением, а не в процессе готовки.
- Внимательно изучайте состав продуктов перед покупкой.
- Замените часть соли в рационе ароматными травами: укропом, петрушкой, сельдереем, базиликом, тимьяном;
- Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.

▫ Откажитесь от фастфуда, полуфабрикатов и пищи быстрого приготовления; сократите использование готовых соусов, заправок для салатов. Они содержат большое количество скрытой соли.