



Всемирная организация здравоохранения

рекомендует не больше 5 граммов соли в день — это около одной чайной ложки.

Правильное питание — это личный выбор. Здоровый образ жизни может быть лёгким и приятным!



Мы привыкли солить еду по вкусу, но **избыточное потребление соли** вредно для организма.

Чтобы **сохранить здоровье**, важно знать, как сократить её количество в рационе.



МЕНЬШЕ СОЛИ — БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ!



Всемирная организация
здравоохранения
Беларусь



ПЕРЕИЗБЫТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ МОЖЕТ:

- 1 повышать давление, увеличивать риск инфаркта и инсульта;
- 2 задерживать жидкость — появляются скрытые отёки, что негативно влияет на работу внутренних органов;
- 3 повышать выработку соляной кислоты и усиливать проблемы с желудком;
- 4 вызывать обезвоживание;
- 5 вызвать камни в почках и приводить к хронической почечной недостаточности;
- 6 вымывать кальций из костей, что увеличивает риск развития остеопороза и переломов;
- 7 некоторые исследования связывают чрезмерное потребление соли с повышенным риском развития рака желудка.

КАК СОКРАТИТЬ СОЛЬ В РАЦИОНЕ:



используйте соль с **пониженным натрием** или **йодированную** (основной источник йода в рационе белорусов)



заменяйте соль **специями** и **травами** (укроп, чеснок, имбирь, базилик и др.)



уберите **солонку** со стола



отдавайте предпочтение **свежим** овощам, фруктам, рыбе, мясу, орехам и сухофруктам — они содержат **мало соли** и много полезных веществ, включая калий, который помогает выводить соль



солите в **конце приготовления** — так нужно меньше соли



избегайте **бульонных кубиков** и концентратов



ограничьте солёные, копчёные и консервированные продукты



используйте **лимонный сок** в заправках