

СОЛЬ В ПИТАНИИ

Солить или не солить?



Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку.

Количество в 5,0 грамм, включает всю 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).

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ:



Старайтесь реже употреблять эти продукты!



Высокий уровень потребления соли – один из ключевых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить потребление соли **ПРОСТО:**

- 1** Не досаливать уже приготовленное блюдо, снизить закладку соли при приготовлении блюд.
- 2** Не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль.
- 3** Избегать потребления маринованной и консервированной продукции (соленые помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
- 4** Ограничить/исключить потребление мяскоколбасных изделий, копченой продукции.
- 5** Не солить сырые овощи и зелень. Использовать сок лимона или специи (хмели-сунели, прованские травы).
- 6** **ДЕВИЗ** сокращения потребления соли – «Соли меньше, но соль йодированная!».



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Калининградской области»