

Принцип сниженного потребления поваренной

соли



- Потребление поваренной соли должно составлять < 6 грамм в сутки, соотношение натрия и калия в рационе должно быть практически равным.
- Чтобы сократить потребление соли необходимо:
 - 1. недосаливать пищу как при ее приготовлении, так и при потреблении;
 - 2. ограничить потребление готовых продуктов (колбас, полуфабрикатов, чипсов и пр.).
- Необходимо обогатить рацион солями калия (2500 мг/сут.) и магния (400 мг/сут.).
- Большое содержание калия (более 500 мг на 100 г продукта) содержится в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте и печенке картофеля.
- Во фруктах и овощах содержится 200–400 мг калия на 100 г продукта.
- Богаты магнием (более 100 мг на 100 г продукта) отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено, чернослив.