



Кузбасский центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики

СОЛЕННЫЕ ФАКТЫ



5 г соли = 1 ч. л. без горки =

Потребление соли не должно
превышать **5 г в день, включая соль**
в готовых продуктах.

80% – СКРЫТАЯ СОЛЬ

«Скрытая соль» содержится в готовых продуктах питания (в среднем составляет 75-80% от всей ежедневно потребляемой соли).

20% – ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ

«Добавленная соль» – соль, которую мы добавляем самостоятельно во время приготовления блюда или досаливая готовую еду.

Если человек не контролирует количество скрытой и добавленной соли, то норма потребления чаще всего превышена в несколько раз!

ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ СОЛЬ

 1 ст. ложкакетчупа (25 г) 0,6 г соли	 3 кускa черного хлеба (100 г) 1 г соли	 овощные консервы (100 г) 1,5 г соли
 2 сосиски/2 кускa вареной колбасы (100 г) 2-2,5 г соли	 1 кусок сыра (50 г) 1,5-3,5 г соли	 1 кусок среднесоленой рыбы (100 г) 9-14 г соли

- замороженные полуфабрикаты (пельмени, котлеты, наггетсы, блинчики)
- соусы (майонез, соевый соус)
- фастфуд (гамбургер, шаурма, картофель фри)
- быстрорастворимые продукты (пюре, лапша, суп)
- чипсы, сухарики, соленые орешки, сушеные морепродукты

Внимательно изучайте этикетки на продуктах!

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

1

Снижайте количество соли при приготовлении пищи

2

Откажитесь от досаливания пищи

3

Ограничьте потребление солений, маринадов, копченостей, консервов

4

Замените соль пряными травами, специями, соком лимона

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

**НЕ СОЛИТЕ БЛЮДА
ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ.**

ЭТО ОТНОСИТСЯ И К ВОДЕ,
В КОТОРОЙ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ
ВАРИТЬ МАКАРОНЫ, ОВОЩИ
ИЛИ РИС.

**УБЕРИТЕ СО СТОЛА
СОЛОНКУ**

(ИЛИ СПРЯЧЬТЕ
ЕЕ ПОДАЛЬШЕ),
НО ОСТАВЬТЕ
ПЕРЕЧНИЦУ.

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ
ЭТИКЕТКУ ПЕРЕД ТЕМ КАК
ДОБАВИТЬ ПРИПРАВУ К БЛЮДУ.
ГОТОВЫЕ СМЕСИ СПЕЦИЙ
ЧАЩЕ ВСЕГО УЖЕ СОДЕРЖАТ
В СОСТАВЕ СОЛЬ.**

**ГОТОВЫЙ ТОМАТНЫЙ СОК
ИЗ МАГАЗИНА СОДЕРЖИТ
ВЫСОКОЕ КОЛИЧЕСТВО
СОЛИ!**



**ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ
ИЛИ ДЕЛАЙТЕ НЕСОЛЕННЫЙ
ТОМАТНЫЙ СОК
САМОСТОЯТЕЛЬНО**



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГОТОВЫХ
СОУСОВ С ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ
(КЕТЧУП, СОЕВЫЙ СОУС,
ФРАНЦУЗСКАЯ ГОРЧИЦА И Т.П.)**

**ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ СУПОВ
И БУЛЬОНОВ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ (В НИХ
СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО СОЛИ).**

Уменьшив потребление соли, можно:



- снизить артериальное давление;
- уменьшить количество задерживающейся в организме жидкости;
- создать более благоприятные условия для работы сердца, почек, печени и суставов.

