



## ЗАЧЕМ НУЖНА СОЛЬ?

Поваренная соль – источник важных для человеческого организма микроэлементов: ионов натрия (Na) и хлора (Cl), которые необходимы для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Na

регулирует кислотно-щелочное равновесие

обеспечивает передачу нервного импульса

участвует в сократительной деятельности мышц

влияет на транспорт веществ через мембрану клеток

Cl

регулирует водный баланс

необходим для синтеза желудочного сока

содействует выделению шлаков и мочевины

стимулирует активность фермента, расщепляющего углеводы



## ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК СОЛИ?

задержка воды в организме, увеличение объема циркулирующей

чрезмерная стимуляция нервной системы

усиленное выведение натрия, а вместе с ним вымывание кальция

мешки под глазами, отечность лица, рук

артериальная гипертония, риск инфарктов и инсультов

повышенная нервная возбудимость, гиперактивность

мочекаменная болезнь, остеопороз

## «СОЛЕНАЯ ШЕСТЕРКА»

Более 75% соли попадает в организм человека из готовых пищевых продуктов или из пищи кафе и ресторанов быстрого питания (фаст-фуд)



хлеб и булочки  
один ломтик хлеба=0,23г натрия



колбасы и копченое мясо  
100 гр = 1г натрия



пицца  
один кусочек пиццы = 0,76г натрия



супы быстрого приготовления  
порция супа=0,94г натрия



готовые продукты из птицы  
порция наггетсов=0,68г натрия



бургеры  
1 бургер=1,5г натрия

## СКОЛЬКО НУЖНО СОЛИ?

норма потребления соли (в т.ч. из готовых блюд)

5 граммов в сутки (чайная ложка без верха)

## КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ?

- уменьшайте количество соли в меню постепенно.
- не увлекайтесь продуктами с избыточным содержанием соли.
- не солите еду автоматически.
- по возможности покупайте продукты, не содержащие соль или с пониженным содержанием соли.