



«СКРЫТАЯ» СОЛЬ

80% СОЛИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ПОТРЕБЛЯЕТ ЕЖЕДНЕВНО, ПРИХОДИТСЯ НА ТАК НАЗЫВАЕМУЮ «СКРЫТУЮ» СОЛЬ

ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ?

Эта та соль, которая уже находится в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, сыры, рыбные, мясные и овощные консервы, чипсы и так далее.

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах.

Например, мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат её около 3 - 4 грамм.

Людям на бессолевой диете стоит учитывать эти моменты.



Только 20% от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.



НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ ТРЕБУЮТ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ ИЛИ ДИЕТЫ С ОЧЕНЬ ОГРАНИЧЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ.

ЭТО БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, ОЖИРЕНИЕ, НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ. БОЛЬНЫМ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ

3 ГРАММ СОЛИ В ДЕНЬ.



ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ПОВЫШАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ И ДРУГИХ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТАКИХ КАК ДИАБЕТ, ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НОРМОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СЧИТАЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕ БОЛЕЕ 5 грамм СОЛИ В ДЕНЬ (ВКЛЮЧАЯ «СКРЫТУЮ СОЛЬ»)

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление.

В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, лимон, сок лайма, чеснок, овощную приправу и др.

