



Вместо соли - специи!

(способы снижения содержания поваренной соли в суточном рационе)

Чем вреден избыток соли для организма?

Избыток соли задерживает жидкость, что приводит к скрытым отекам внутри организма и застою лимфы; дает дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, почки; вызывает жажду; является одной из причин артериальной гипертензии



Сегодня норма потребления поваренной соли для взрослых составляет **не более 5 граммов в сутки** (неполная чайная ложка)

Как снизить количество потребляемой соли?

Употребляйте ограничено продукты с высоким содержанием соли: колбасные изделия, копчености, сыр, маринады и соленья, чипсы, печенье, соленые орешки, промышленные полуфабрикаты, консервы и т.п. Включите в рацион больше свежих фруктов и овощей. При кулинарной обработке не доваривайте овощи. Замените соль пряностями и душистыми травами.



Уберите солонку с обеденного стола, храните соль в шкафчике, чтобы меньше попадалась на глаза

Чем можно заменить соль в рационе, сохраняя вкусовые качества?

Лучший способ заменить соль в блюде - добавить кислинки (заправьте салат лимонным соком). Используйте специи: эстрагон, кориандр, тмин, базилик, укроп, петрушку, корицу, душистый перец, чеснок и др. Добавляйте в блюда морские водоросли или соль из морских водорослей



Ограничение употребления соли - путь к здоровью!