

Роспотребнадзор напоминает, что около 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Что такое «скрытая» соль? Эта та соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее.

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

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Например, мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3–4 г. Людям на бессолевой диете стоит учитывать эти моменты.

Физиологической нормой для человека считается употребление 5 г соли в день. В Европе и США, средний житель потребляет около 10 г., в России – 12 г соли в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется потреблять не более 1 г соли в день (если врач не предписал по-другому).

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

По данным ВОЗ, чрезмерное потребление соли повышает риск сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, таких как диабет, онкологические заболевания и хронические болезни легких.

Как снизить потребление соли на 20%

Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.

При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики (в них содержится большое количество соли).

Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат в составе соль.

Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.).

Уберите со стола солонку (и спрячьте ее подальше), но оставьте перечницу.

Готовый томатный сок из магазина — низкокалорийный, но содержит недопустимо высокое количество соли. Включайте в рацион свежие помидоры или делайте несоленый томатный сок самостоятельно.

Содержание соли в 100 г продуктов:

- хлеб – около 1 г;
- сыр —1,5-3,5 г;
- копченые колбасы — 3-3,5 г;
- вареные колбасы и сосиски — 2-2,5 г;
- соленое сливочное масло — 1,5 г;
- мясные и овощные закусочные консервы – 1,5 г соли;
- рыбные консервы — 1,5-2 г;
- слабосоленая рыба и икра – 5-8 г;
- среднесоленая рыба — 9-14 г;
- рыба горячего копчения — 2 г;
- икра лососевых содержит 6 г соли.

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 соль и др.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОЛЬ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ

Соли, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы



НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

Физиологическая норма для человека 5 г соли в день

Содержание соли в 100 г продуктов:

- Хлеб – около 1 г
- Сыр – 1,5-3,5 г
- Копченые колбасы – 3-3,5 г
- Вареные колбасы и сосиски – 2-2,5 г
- Соленое сливочное масло – 1,5 г
- Мясные и овощные закусочные консервы – 1,5 г соли
- Рыбные консервы – 1,5-2 г
- Слабосоленая рыба и икра – 5-8 г
- Среднесоленая рыба – 9-14 г
- Рыба горячего копчения – 2 г
- Икра лососевых – 6 г

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



ДОБАВЛЕННАЯ

20% от общего количества соли, которую добавляете



В КАКИХ ПРОДУКТАХ

- Мясные блюда – в них содержится около 3-4 г соли
- Большое количество соли содержится в продуктах животного происхождения



КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- Не солите блюда, пока вы собираетесь готовить
- При готовке используйте меньше соли
- Прежде чем добавить соль, прочтите этикетку. Готовьте с овощной или лимонной солью
- Откажитесь от соевого соуса, майонеза