

СОЛЬ: **ПОЛЬЗА И ВРЕД** **ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



Соль – продукт питания, необходимый для правильной и бесперебойной работы организма.

Поваренная соль состоит из натрия и хлора. Натрий регулирует водный и кислотно-щелочной (или – химический) баланс в организме. Хлор отвечает за работу пищеварительной системы.

Но помните, что избыток соли:

- увеличивает риск развития инфарктов и инсультов;
- задерживает в организме воду;
- нарушает работу почек и других органов.

Норма потребления соли - не более одной чайной ложки в день (5 грамм соли).

Не забывайте учитывать соль, содержащуюся в готовых продуктах питания!

Где же прячется лишняя соль?

- хлеб, сухие завтраки;
- чипсы, сухарики, соленые орехи;
- сыры мягкие и твердые;
- соленое масло, маргарин;
- соусы (кетчуп, майонез, соевый соус);
- копченое мясо, сосиски, колбасы;
- консервированные продукты, мясные и рыбные блюда быстрого приготовления;
- супы быстрого приготовления, бульонные кубики.

Способы снижения потребления соли:

- не досаливайте уже приготовленную пищу;
- уберите солонку со стола;
- заменяйте соль приправами (лук, чеснок, порошок морской капусты);
- внимательно изучайте этикетки в магазине и выбирайте продукты с низким содержанием соли;
- ограничьте потребление копченых и консервированных продуктов, полуфабрикатов, соусов;
- выбирайте более «полезные» виды соли: морскую соль, йодированную, соль с пониженным содержанием натрия.

Питайтесь правильно и оставайтесь здоровыми!