



Поваренная соль

Самым распространённым химическим веществом на наших кухнях является поваренная соль – хлорид натрия (NaCl). Она широко используется в качестве консерванта и прекрасно растворяется в воде. Соль участвует в поддержании и регулировании водного баланса в организме. При хронической нехватке соли в организме возможен смертельный исход.

Чрезмерное или просто повышенное потребление соли увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, может приводить к повышенному артериальному давлению и болезням почек, нарушению обмена кальция, отложению солей, различным заболеваниям суставов. Наряду с другими солями натрия, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз.



Вред избыточного потребления пищевой соли для организма

Мозг

Повреждение артерий, питающих мозг приводит к кислородному голоданию и недостатку питания. Нарушается работа мозга.

Сердце

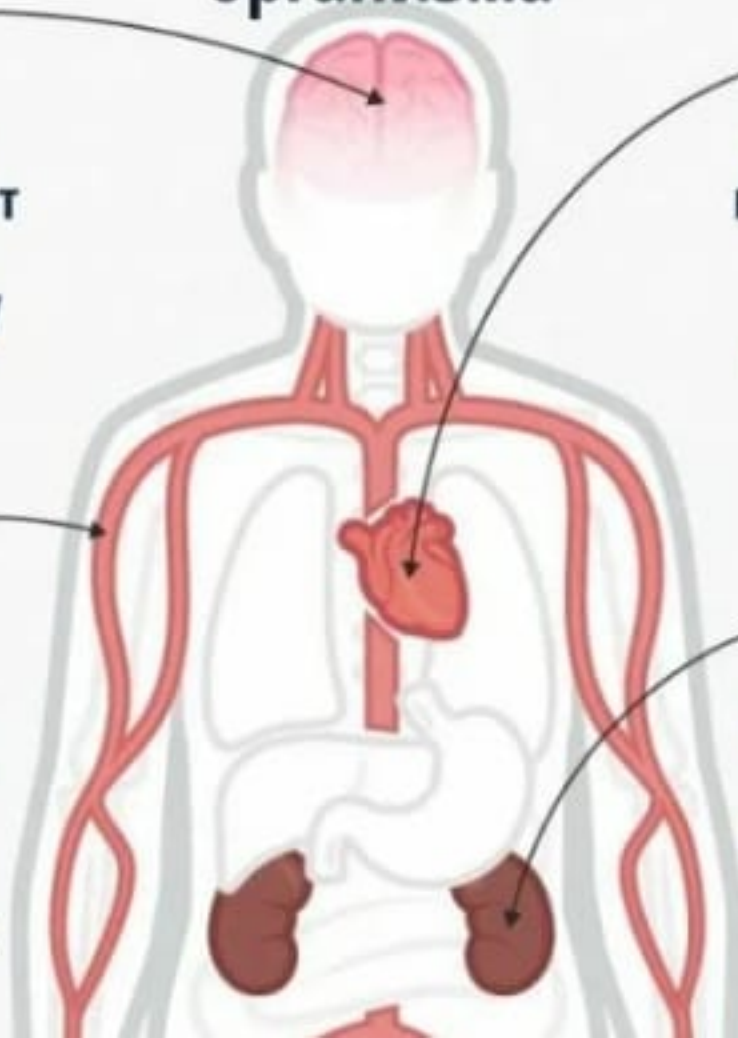
Уменьшение просвета коронарных артерий на фоне повышенного давления вызывают ишемию и сердечный приступ

Артерии

Повышается артериальное давление, утолщается стенка сосудов, что затрудняет приток крови к органам.

Почки

Затруднение выведения жидкости, развитие мочекаменной болезни и воспалительных процессов в почках



**ВМЕСТО ДОБАВЛЕНИЯ СОЛИ К БЛЮДАМ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЕЦ И ДРУГИЕ СПЕЦИИ,
ЕШЬТЕ СВЕЖУЮ ЗЕЛЕНЬ**

Откажитесь от кетчупов, майонезов и соусов

Старайтесь есть домашнюю еду из купленных
вами свежих продуктов, так как в фастфудах,
пирожках и пельменях из супермаркета
содержится много соли, чтобы они дольше
хранились



МЕНЬШЕ СОЛИ – БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ

Как снизить потребление соли?



Пробуйте еду до добавления соли



Уберите солонку со стола



Откажитесь от продуктов, содержащих много соли



Добавьте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук



Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды



Выбирайте натуральные необработанные продукты



Замените соль пряными травами и специями



Пейте больше воды

Наибольшее количество соли содержат:



Консервы и пресервы



Полуфабрикаты, соленья, маринады



Фастфуд, чипсы, сухарики



Колбасные изделия, сыры, хлеб



Соусы

Врачи рекомендуют употреблять не более 5 грамм соли в сутки (1 чайная ложка)

