

1

2

3

4

5

6

7

**ЯКИЙ ТИП СОЛІ
«КОРИСНІШИЙ»?
ЧИ МОЖЕ, КРАЩЕ ЗОВСІМ
ВІДМОВИТИСЯ ВІД СОЛІ?**



**найпоширеніші запитання про сіль
і науково обґрунтовані відповіді**



ЛЮДИ ЯКОГО ВІКУ НАЙБІЛЬШЕ ЗЛОВЖИВАЮТЬ СІЛЛЮ?

87% дорослого населення України віком від 18 до 69 років споживає забагато солі – в середньому 12,6 г замість 5 грамів на добу, як рекомендує ВООЗ.

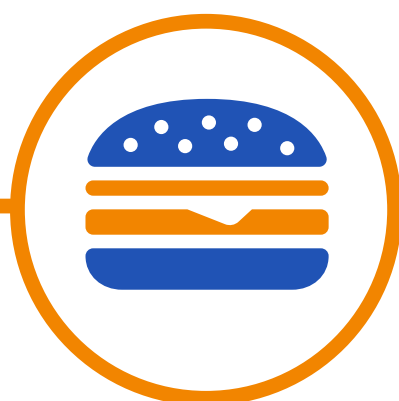
Надлишок солі в раціоні навіть у молодій або середнього віку людини підвищує **ризик артеріальної гіпертензії**, а отже й інсульту чи інфаркту. Контролювати сіль у раціоні варто всім.





НАСКІЛЬКИ ЗМЕНШИТЬСЯ ВЖИВАННЯ СОЛІ, ЯКЩО **НЕ СОЛИТИ ЇЖУ** ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ І ПЕРЕД ВЖИВАННЯМ?

75% солі на добу ми споживаємо разом з повсякденними продуктами, наприклад, **хліб, сир, соуси**. Багато солі також міститься у **фастфуді**. Тож більшість із нас їсть забагато солі, навіть **не здогадуючись**.





ЧИ ТРЕБА **ПОВНІСТЮ** ВІДМОВИТИСЯ ВІД СОЛІ?

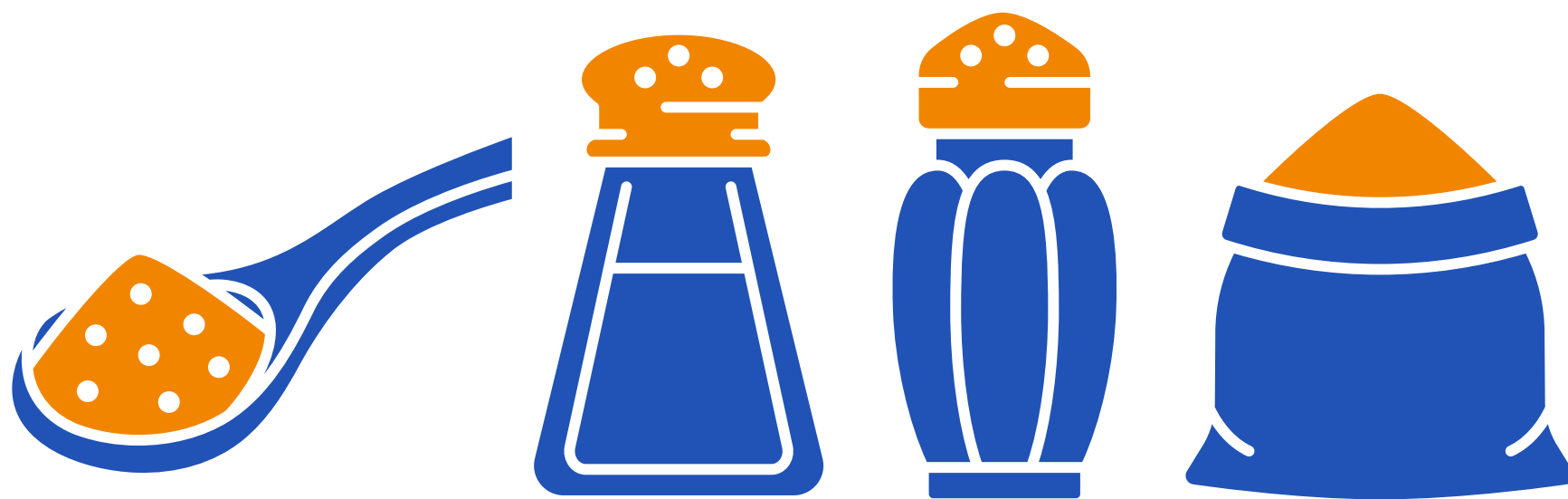
Сіль – невіддільна й потрібна частина нашого раціону. Натрій, з якого складається сіль, підтримує баланс рідини й нормальної роботи всіх органів.

Проте у надлишку він небезпечний – призводить до підвищення артеріального тиску, навантажує на серце і судини, що збільшує ризики серцево-судинних захворювань, зокрема інсульту, інфаркту та серцевої недостатності. Тому сіль – не зло, але її надлишок – так.





ЯКИЙ **ТИП** СОЛІ «КОРИСНІШИЙ»?



Гімалайська, морська чи звичайна кухонна – вся сіль на 95–98% складається з хлориду натрію. А кількість інших мінералів настільки мізерна, що ніякої додаткової користі не несе. Натомість ВООЗ рекомендує використовувати тільки **йодовану сіль** як у побуті, так і в харчовій промисловості **для профілактики йододефіциту**.





ДЕ ШУКАТИ **ІНФОРМАЦІЮ** ПРО СІЛЬ У МАГАЗИННИХ ПРОДУКТАХ?

Продукти мають маркуватись відповідно до вимог чинного законодавства, зокрема із зазначенням інформації про вміст солі, що є **обов'язковою частиною вимог**. Тож зазвичай кількість солі вказують на упаковці продукту в полі «Поживна цінність».

Інформація про вміст солі може зазначатися **двома способами**: 1) Як сіль (**NaCl**) – напр., «Сіль: 1,2 г на 100 г продукту». 2) Як натрій (**Na**) – у цьому випадку, щоб дізнатися еквівалентну кількість солі, кількість натрію слід помножити на коефіцієнт 2,5. Наприклад, якщо продукт містить 0,5 г натрію на 100 г, це приблизно 1,25 г солі.

Варто також звертати увагу на **розмір порції**: іноді вміст солі вказується не на 100 г продукту, а на одну порцію, зазначену на упаковці.

Вивчайте інформацію на упаковках. **Купуйте продукти, де солі менше!**





**ЧИТАЙТЕ БІЛЬШЕ ПОРАД
І КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ПРО
СІЛЬ У ХАРЧУВАННІ ТУТ:**



**СОЛОНОГО УДВІЧІ МЕНШЕ –
СЕРЦЮ І СУДИНАМ ЛЕГШЕ!**

#ЇжМеншеСолі!

