

ЯК ЗМЕНШИТИ КІЛЬКІСТЬ СОЛІ У РАЦІОНІ



СМАК – У СПЕЦІЯХ! Орегано, часник, базилік, куркума, лимонний сік – вони допоможуть замінити сіль і додати аромату стравам



НЕ СОЛІТЬ “НА АВТОМАТІ”. Спробуйте страву – можливо, солити вже й не потрібно



МЕНШЕ КОВБАС, ТВЕРДОГО СИРУ І СОУСІВ – у цих виробів солі більше, ніж у чипсах



ВИВЧАЙТЕ ЕТИКЕТКИ. Віддавайте перевагу продуктам, які містять менше солі або позначку «low sodium»



ЗМЕНШУЙТЕ ВЖИВАННЯ СОЛІ ПОСТУПОВО.

За 2–3 тижні рецептори адаптуються – і менш солоні страви можуть здаватися навіть смачнішими за ті, до яких ви звикли



ОБИРАЙТЕ ЙОДОВАНУ СІЛЬ. Це допомагає запобігти йододефіциту та його наслідкам для здоров'я



ДЕННА НОРМА СОЛІ В ПРОДУКТАХ
5 грамів
(1 чайна ложка)

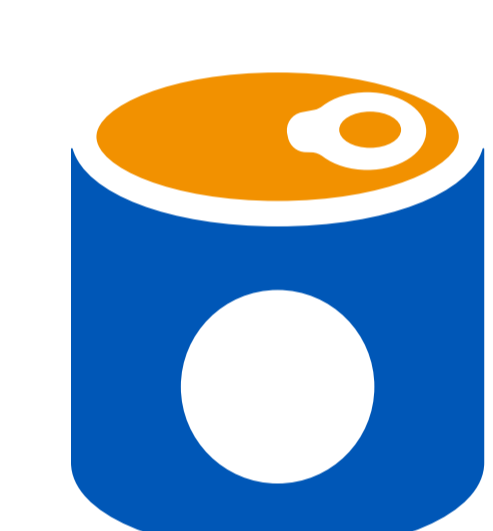
Надмірне вживання солі може призвести до:

- підвищеного артеріального тиску
- серцево-судинних захворювань
- хвороб нирок

ПРОДУКТИ З ВИСОКИМ ВМІСТОМ СОЛІ



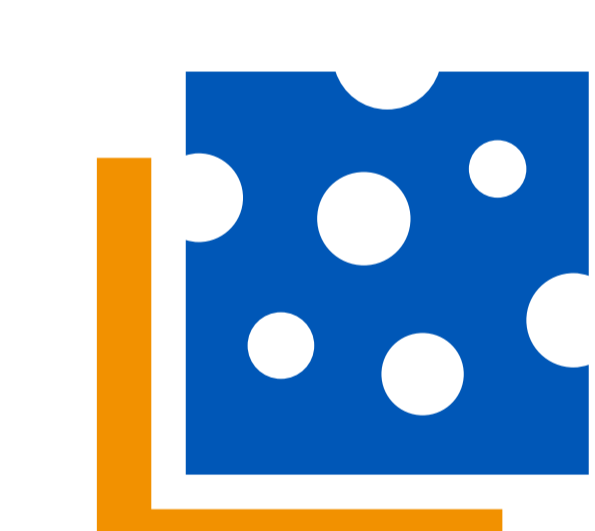
Ковбаси



Паштети, рулети



Солона риба



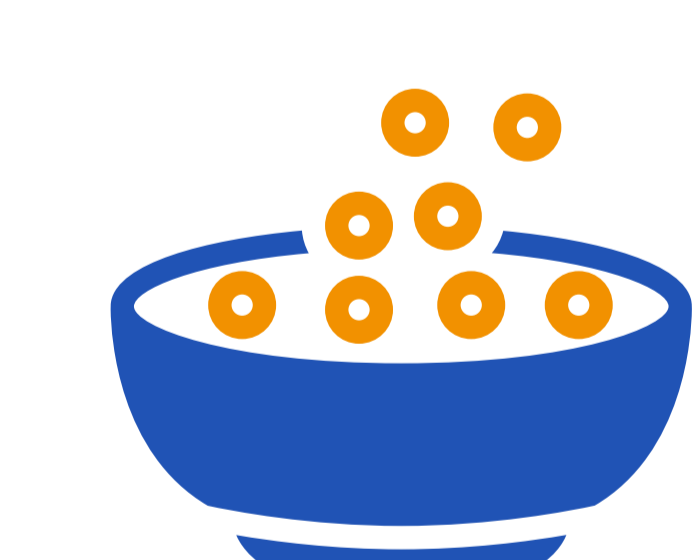
Твердий сир



Плавлені сири, снеки



Консерви



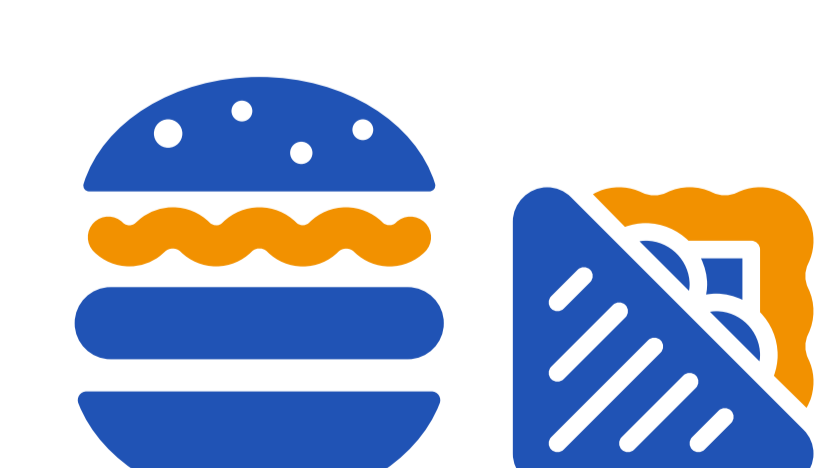
Готові супи



Булочки і хліб



Соєвий соус



Фаст-фуд



Піца



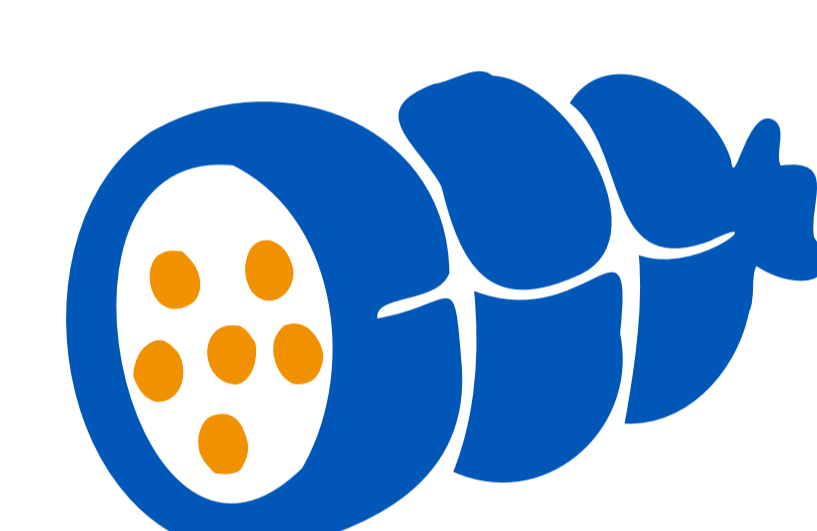
Сніданкові пластівці

АЛЬТЕРНАТИВИ ІЗ НЕЗНАЧНИМ ВМІСТОМ СОЛІ

Курка або індичка



М'ясо, запечене вдома



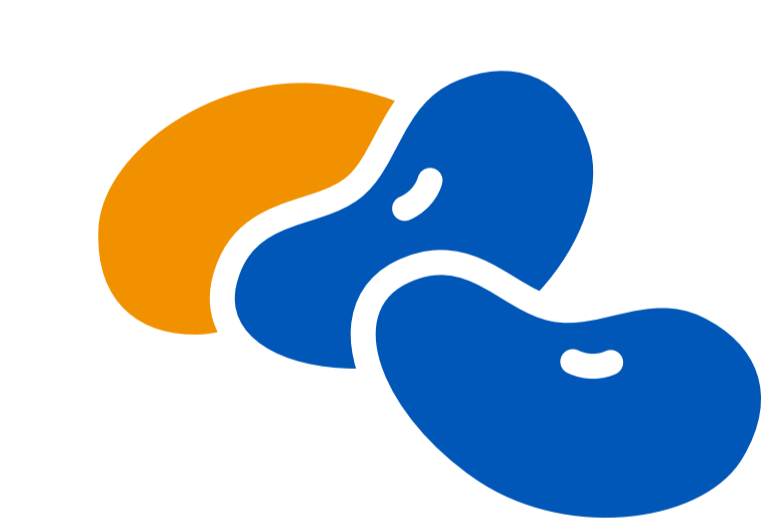
Запечена риба з зеленню



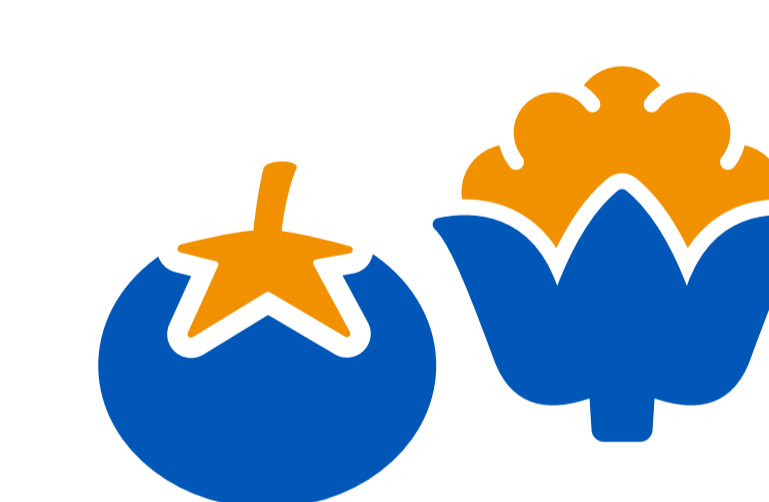
Кисломолочний сир



Хумус, пасти з бобових



Свіжі або заморожені овочі



Домашні бульйони та рагу



Лаваш, хлібці з насінням



Лимонний сік, пряні трави



Домашні печені овочі



Овочеві запіканки



Цільнозернова вівсянка, гречка, пшоняна каша

