



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
имени В.Р. БОЯНОВОЙ

# Меньше соли – крепче здоровье!



**УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛИ** незаметно наносит вред вашему здоровью: переедание способствует появлению лишнего веса, возникновению чувства усталости, недомоганию, повышению артериального давления.



**УМЕНЬШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ** помогает снизить вес и нормализовать артериальное давление. При уменьшении количества соли в рационе быстрее наступает чувство сытости и снижается риск переедания.



**ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ** с повышением артериального давления, возможно, вы пересаливаете пищу.  
**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**



**ЛУЧШИМ РЕШЕНИЕМ** будет соблюдение «золотой середины» — постарайтесь отслеживать количество употребляемой соли и не превышать рекомендуемых значений (**не более 5 граммов соли в день, с учетом соли, содержащейся в уже готовых блюдах**).



## Ограничите продукты, содержащие большое количество соли:

- Сыры
- Колбасы, сосиски
- Копчёные изделия
- Фастфуд
- Блюда из морепродуктов
- Полуфабрикаты
- Бульонные кубики
- Консервы и пресервы
- Жареные орехи
- Чипсы
- Оливки
- Томатную пасту
- Майонез и другие соусы
- Некоторые овощные соки (например, томатный)

## Как снизить потребление соли

- ❖ **Самый простой способ — не добавляйте соль в пищу.** Со временем вы привыкнете к низкому содержанию соли в пище, вкусовые рецепторы восстановят свои функции, и вы узнаете истинный вкус знакомых продуктов.
- ❖ **Уберите солонку со стола.** Не досаливайте пищу после приготовления, во время еды.
- ❖ **Обращайте внимание на этикетки продуктов.** Страйтесь выбирать продукты, в которых содержание соли наименьшее.
- ❖ **Содержание ингредиентов в составе на этикетке** всегда перечисляется от большего к меньшему, поэтому стоит выбирать такие продукты, где соль будет указана в конце списка.

Добра соль,  
а переложить —  
рот воротит



❖ **Внимательно выбирайте** замороженные овощные смеси, в них тоже может быть добавлена соль.

❖ **Соль — усилитель вкуса.** Вместо нее в блюда можно добавлять пряные травы, лимонный сок, специи и пр.

❖ **Сливайте воду из консервированных овощей** и дополнительно промывайте их, чтобы избавиться от лишней соли.

❖ **Когда солите блюда, используйте мерную ложку,** тогда вы поймете, сколько соли употребляете, на сколько сократить ее количество.

Еще нужна соль,  
но в меру.



**Всего лишь сократив потребление соли, вы окажете большую услугу своему организму:** нормализуется артериальное давление, снизится нагрузка на почки, уйдет отёчность, уменьшится риск развития болезней желудка и сердечно-сосудистой системы

**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

(3012) 377-300  
ул. Жердева, 100, Советская 32Б