



31 октября - 6 ноября



Неделя снижения потребления поваренной соли

НЕДЕЛЯ СНИЖЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ



В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ПЕРЕИЗБЫТКА СОЛИ?

- Артериальная гипертензия
- Инсульты
- Инфаркты
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА СОЛЬ?

Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме

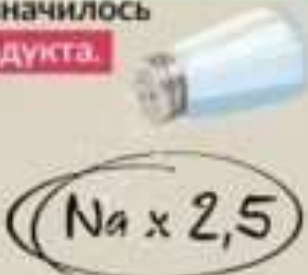
ПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ СОЛИ: рекомендуемая норма 5 гр. в день, что эквивалентно чайной ложке соли в день.



Покупая продукты в супермаркете, внимательно читайте на упаковках их состав. Выбирайте приправы и специи без соли, а также другие продукты, где содержание **ХЛОРИДА НАТРИЯ МИНИМАЛЬНО.**

Желательно, чтобы в описании значилось **меньше 0,3 гр. на 100 грамм продукта.**

Чтобы определить количество соли в продукте, умножьте количество натрия в его составе на 2,5.



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.



Вред избыточного потребления пищевой соли для организма



Главная соль

- Самая главная из всех солей, самая необходимая во все времена – поваренная соль. Без неё люди жить не могут.
- Из-за соли велись войны между народами, происходили народные восстания – соляные бунты.
- В некоторых странах соль была денежной единицей. (Китай, Центральная Африка).
- Сольдо – итальянская мелкая монета – произошла от слова «соль».

ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ

20% от общего количества потребляемой соли приходится на соль, которую добавляют в процессе приготовления пищи или за столом

В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ СОЛЬ

- Мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3-4 г
- Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НА 20%

- Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или крупы
- При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.)

Мероприятия по изменению образа жизни

Снижение потребления поваренной соли

Это необходимо для того, чтобы уменьшить объем жидкости в организме.

- ❑ При гипертензии необходимо ограничить потребление поваренной соли до 5 граммов в сутки (1 чайная ложка без верха)
- ❑ Использовать вместо соли приправы, перец, свежую зелень
- ❑ Необходимо помнить, что соль не только на столе в солонке, но и в готовых продуктах – хлебе, колбасе, колбасостях и др.

СОЛЬ - ПОД КОНТРОЛЬ!

ВОЗ рекомендует ежедневное употребление соли не более 5 гр. (1 чайная ложка)



Шесть продуктов, в которых содержится очень много соли:



СЫР

«Арменка», «Сулугуни», «Фета» и Бриата, «Чеддер», «Рокфор»



ЧИПСЫ



СОЛЁНАЯ РЫБА



СОУСЫ



КОЛБАСА, ВЕТЧИНА



СОЛЁНЫЕ ЗАКУСКИ



Служба здоровья

История появления соли

- Когда-то соль была дорогим товаром.
- Соль подавали на стол в дорогих солонках, ее берегли, экономили, хвастались ею: наличие соли на столе было признаком достатка и благополучия.
- Солью запасались на случай бедствий и ею расплачивались вместо денег. Из-за соли происходили народные волнения и военные столкновения – например, знаменитые «соляные бунты» и войны за месторождения каменной соли и соляные водоёмы.
- Благодаря способности соли консервировать, предохранять от гниения, продлевать жизнь ей стали приписывать множество символических значений.
- Соль предохраняла человека, его жилье, домашних животных от колдовства, нечистой силы, «дурного» глаза.



ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Возможные нарушения при недостатке мин. солей	Необходимые соли при данном нарушении	Где содержатся необходимые соли
Малокровие	Соли железа	Яблоки, абрикосы
Разрушение зубов Плохой рост костей	Соли кальция	Молоко, рыба, овощи
Плохая работа кишечника	Соли магния	Горох, курага

Виды соли

Виды соли - экстра

«Агрессивный» вид соли, ибо не содержит в себе ничего, кроме чистого хлорида натрия. **Наименее полезный** вид, потому что более других солей способствует **задержке жидкости** в организме.

Виды соли - йодированная

Употребление **йодированной соли** показано людям со сниженной функцией щитовидной железы. При повышении активности щитовидной железы лучше такую соль не есть.

Не все знают, что, употребляя такую соль, нужно отслеживать срок годности: не позже **9 месяцев** со дня изготовления.

А ещё: **для консервирования она не годится.**

Интересные факты о соли

- Если человек, весом 80 кг съест за один прием пищи 240 грамм, то он умрёт. Кстати, примерно такое количество соли содержится постоянно в теле взрослого человека.
- В древнем Риме соль подносили каждому гостю в знак дружбы.
- Благодаря соли, соевое тесто лучше сохраняет форму, оно крепче (биокерамика).
- В Тибете жители пьют чай с солью, а не с сахаром.
- Соль — уникальное, не имеющее себе равных антисептическое средство. Для лечения раненых во время Великой Отечественной войны хирург И.И. Щетлов использовал салфетки, смоченные в насыщенном растворе соли. Через 3-4 дня обширные и грязные раны очищались, становились чистыми и розовыми.
- Если из живой лягушки выпустить всю кровь, она «умрет», — перестанет двигаться, прекратится дыхание и остановится сердце. Но если её кровеносные сосуды наполнить физиологическим раствором, состоящим таковым образом из раствора поваренной соли в воде, «мертвец» оживет. Сердце начнет биться, восстановится дыхание.



Почему мы Нуждаемся в соли?



Здоровье человека напрямую связано с потреблением соли. Столовая или кухонная соль - единственная минеральная соль, которую каждый человек регулярно добавляет в еду.

1. Соль необходима для нормальной работы пищеварительной системы. Она способствует активному слюноотделению, что важно для пищеварения.
2. Задачей соли является циркуляция жидкости в нашем организме.
3. Участвует она и в выведении углекислого газа из организма. Вместе с углекислым газом из организма выводятся все ненужные вещества, а значит чем быстрее выйдет из организма ненужная часть углекислого газа – тем лучше для здоровья организма.
4. При недостатке соли в организме, ограничивается или совсем прекращается рост клеток.

Значение соли:

Соль - это единственный минерал, используемый человеком в пищу в «естественном» виде, практически без переработки.

Очень широко люди используют соль в быту, при консервировании и солении пищевых продуктов: рыбы, мяса, овощей, грибов и т. д. Дело в том, что соль имеет уникальное свойство - убивать бактерии и микробы, которые вызывают гниение и порчу продуктов. На этом же свойстве основано производство мясных и рыбных консервов. Такие продукты очень долго не портятся, долго хранятся и могут применяться в пищу даже через несколько недель после их приготовления.



СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ (НА 100 Г)



Рекомендации по снижению потребления соли:

- Ограничить потребление поваренной соли до 1 чайной ложки в день
- Ограничить потребление полуфабрикатов, пищевых продуктов, содержащих много соли - консервы, солености, копчености, колбасы и соленые сыры.
- Лучше использовать не промышленную поваренную соль, а морскую соль, богатую микроэлементами. Можно также применять «Профилактическую соль», в которой снижено содержание натрия и содержатся необходимые для здоровья калий, магний, йод
- Для улучшения вкусовых качеств пищи при малосоленой диете в нее можно добавлять – лимонный и другие кислые соки, клюкву, пряности, чеснок, лук, имбирь, паприка, тмин, хрен, пряную зелень – лавровый лист, укроп, петрушку, мяту, кинзу, анис, сладкий и горький перец.
- Увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты, молочные продукты)
- Прежде чем автоматически досаливать пищу, следует сначала попробовать ее на вкус, а лучше вовсе не досаливать

Выводы

- Соль в прошлом была ценным минералом (ценнее золота)
- Область применения соли широка
- Соль важна и незаменима для жизни и здоровья человека
- Несмотря на пользу и важность, соль может быть опасной и причинять большой вред здоровью человека

Суточная норма соли в продуктах

Сосиски	200 г = 5 штук
Сыр фета	150 г
Солёные огурцы	150 г = 1-2 штуки
Мюсли, кукурузные хлопья	200 г
Оливки, маслины	75 г = 15 штук
Хлеб	250 г = 5 ломтиков
Копчёная колбаса	130 г
Солёная рыба	75 г

Доброго здоровья
и
спасибо за внимание!

