

СОЛЬ



Соль является источником натрия, который поддерживает баланс жидкостей в организме, обеспечивает правильную работу нервов и мышц, поэтому полный отказ от соли вреден.

Но при избытке соль задерживает жидкость, вызывая отеки, провоцируя развитие гипертонии и проблемы с сердцем, почками, желудочно-кишечным трактом, а также может спровоцировать передение.

Норма потребления соли — не более 5 граммов в сутки, что эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 граммов в день.



Как уменьшить соль (натрий) в рационе?



- Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием соли: свежие фрукты, орехи и сухофрукты, молочные продукты.
- Обращайте внимание на этикетки, чтобы выяснить содержание соли и натрия в продуктах питания.
- Не пользуйтесь концентратами, такими как бульонные кубики. Старайтесь не употреблять консервированные, соленые, копченые продукты, или значительно ограничить их количество.
- Не ставьте солонку на стол, не досаливайте готовые блюда.
- Используйте соль с пониженным содержанием натрия — морскую, гималайскую, черную, розовую.
- Солите пищу только в конце ее приготовления.
- Чтобы придать пище приятный вкус, пользуйтесь бессолевыми ароматными приправами, специями или травами — лавровый лист, укроп, чеснок.

