



# Вместо соли - специи!

(способы снижения содержания поваренной соли в суточном рационе)

## Чем вреден избыток соли для организма

Избыток соли задерживает жидкость, что приводит к скрытым отекам внутри организма и застою лимфы; дает дополнительную нагрузку на сердце, сосуды, почки; рождает жажду.

Артериальная гипертензия - бич людей, приверженцев «солененького»



Сегодня норма потребления поваренной соли для взрослых составляет **не более 5 граммов в сутки** (неполная чайная ложка)

## Как снизить количество потребляемой соли

Исключите из рациона (или употребляйте ограничено) продукты, в которых «прячется» соль: копчености, маринады и соленья, сыр, чипсы, печенье, промышленные полуфабрикаты, консервы и т.п. Включите в рацион больше свежих фруктов и овощей. При кулинарной обработке не доваривайте овощи. Замените соль пряностями и душистыми травами.



**Уберите солонку с обеденного стола, храните соль в шкафчике, чтобы меньше попадалась на глаза**

## Чем можно заменить соль в рационе, сохраняя вкусовые качества

Лучший способ заменить соль в блюде - добавить кислинки (заправьте салат лимонным соком).

Используйте специи: эстрагон, кориандр, тмин, базилик, укроп, петрушку, корицу, душистый перец, чеснок и др. Добавляйте в блюда морские водоросли или соль из морских водорослей



# Ограничение употребления соли - путь к здоровью!