

Физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет 5 грамм – это одна чайная ложка. Переизбыток соли – причина скачков давления и проблем с работой сердца и сосудов.

80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на «скрытую». Например, много соли содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах.

Соль, которую мы добавляем в еду, составляет только 20% количества потребляемой соли. Это значит, что если съесть бутерброд с колбасой и сыром, то за один такой перекус можно получить дневную норму соли.

Солите блюдо перед употреблением, а не в процессе готовки. Не используйте бульонные кубики, в них содержится много соли.

Прежде чем добавить приправу к блюду, изучите состав: часто готовая смесь специй содержит в составе соль.

Откажитесь от фастфуда, полуфабрикатов и пищи быстрого приготовления. Сократите использование готовых соусов, заправок для салатов.

Разнообразьте рацион продуктами, богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма.

В качестве замены соли используйте пряные травы, специи, сок лимона, чеснок.