

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗМП

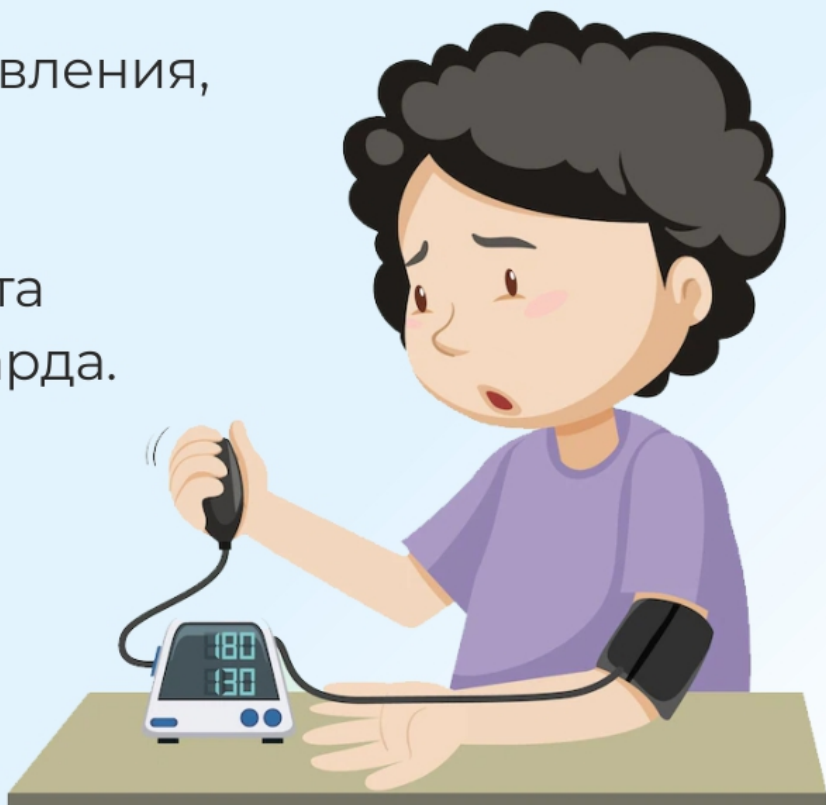


**САМАЯ СОЛЬ**  
**О СОЛИ...**

Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 млн. смертей, если снизить потребление соли до 5,0 граммов в сутки. Большинство жителей России употребляют соль в количестве 10-11 граммов в сутки (данные Росстата).



Избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда.



Большое количество соли для потребителя содержится в готовой продукции (колбасные изделия, картофельные чипсы, сухарики, консервы и т.д.).

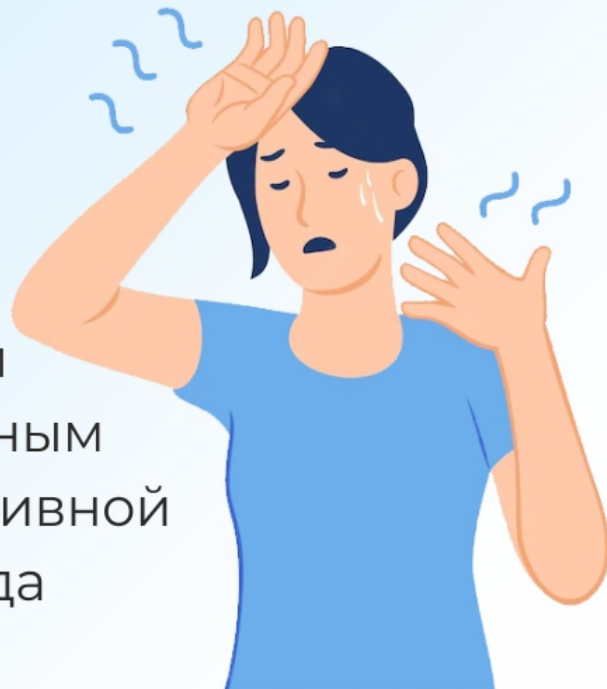


## ПОЛЬЗА:

соль восстанавливает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс в организме, нормализует уровень желудочного сока, является природным антибиотиком, способна удерживать влагу в организме человека.

Недостаток соли может привести к обезвоживанию организма.

Потребление йодированной соли является самым надежным и простым способом эффективной профилактики дефицита йода в организме.



## Чтобы соль была безопасной, нужно:

снизить употребление готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).



## Чтобы соль была безопасной, нужно:

сократить использование  
готовых соусов,  
таких как соевый,  
кетчуп, заправки  
для салатов,  
содержащих большое  
количество скрытой соли;





## Чтобы соль была безопасной, нужно:

реже употреблять соления  
и маринованную продукцию,  
стремиться использовать  
низко- или бессолевые  
способы заготовки  
и хранения продукции  
(сушка, замораживание);





## Чтобы соль была безопасной, нужно:

преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления, снизив при этом количество соли; вместо соли используем перец, сок лимона, чеснок, специи и травы, а соль кладем из солонки порционно непосредственно в тарелку.

