

## ФАКТЫ О СОЛИ:

- ВСЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ: КРОВЬ, ПОТ, МОЧА, СЛЮНА, СЛЕЗА, МОКРОТА СОДЕРЖАТ ДВА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТА СОЛИ – НАТРИЙ И ХЛОР.
- НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО НАТРИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗ ПИЩИ, ДАЖЕ НЕ ПОСОЛИВ ЕЕ.
- ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЧЕНЬ СОЛОНЫ НА ВКУС: НАПРИМЕР, ХЛЕБ, СЫР, СОУСЫ, СУХИЕ ЗАВТРАКИ И ДР.
- БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ЕДЯТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ СОЛИ, ЧЕМ ТРЕБУЕТСЯ: В СРЕДНЕМ 9–12 ГРАММ В ДЕНЬ.
- ТРОЕ ИЗ ЧЕТВЕРЫХ ЛЮДЕЙ ПРИВЫЧНО ТЯНУТСЯ К СОЛОНКЕ, ДАЖЕ НЕ ПОПРОБОВАВ ЕДУ НА ВКУС.
- ДИЕТА С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПОЧЕК, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, А ТАКЖЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ И РЕВМАТИЗМЕ.



## СОЛЬ ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ:

- ИЗ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
- ИЗ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, В КОТОРЫХ СОЛЬ ДОБАВЛЕНА ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ.
- ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, В КОТОРЫХ СОЛЬ ДОБАВЛЕНА ПРИ ГОТОВКЕ ДОМА.
- ПРИ ДОСАЛИВАНИИ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ВЫ МОЖЕТЕ ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТИХ ЭТАПОВ!

## ПЛЮСЫ СОЛИ:

- РЕГУЛИРУЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ВОДНО–СОЛЕВОЙ ОБМЕН, КИСЛОТОН–ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС.
- НАТРИЙ И ХЛОР ПРИСУТСТВУЮТ В ЖЕЛУДОЧНОМ И ПОДЖЕЛУДОЧНОМ СОКЕ, ЖЕЛЧИ И УЧАСТВУЮТ В ПИЩЕВАРЕНИИ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ.
- УЧАСТВУЕТ В ПЕРЕДАЧЕ НЕРВНЫХ ИМПУЛЬСОВ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ МЫШЕЧНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ.
- СОЛЕНЫЙ ВКУС АКТИВИЗИРУЕТ СЛЮНОВЫДЕЛЕНИЕ, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ.
- В КУЛИНАРИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ПРИПРАВЫ И ДЛЯ ВЯЛЕНИЯ, ЗАСОЛКИ И КОНСЕРВИРОВАНИЯ ПРОДУКТОВ.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ В ГЛИЦУ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ ЖИЗНEDЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

## МИНУСЫ СОЛИ (ХАРАКТЕРНО ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ):

- ЗАДЕРЖИВАЕТ В ОРГАНИЗМЕ ЖИДКОСТЬ, ЧТО ВЕДЕТ К ОТЕКАМ, ПОВЫШЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО, ВНУТРИГЛАЗНОГО И ВНУТРИЧЕРЕПНОГО ДАВЛЕНИЯ.
- СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, СУСТАВОВ И СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.
- ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ: КАТАРАКТЫ И ГЛАУКОМЫ.

СОЛЬ ПОЛЕЗНА ТОЛЬКО В УМЕРЕННОМ, РЕКОМЕНДОВАННОМ КОЛИЧЕСТВЕ!

## НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ У ВЗРОСЛЫХ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 Г В ДЕНЬ (1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ), ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ 2 Г НАТРИЯ.

ДЕТЯМ ДО 10 МЕСЯЦЕВ РЕКОМЕНДОВАНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДО 0,2 Г СОЛИ В ДЕНЬ, ОТ 10 ДО 12 МЕСЯЦЕВ – 0,35 Г, С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ – 0,5 Г СОЛИ В ДЕНЬ.

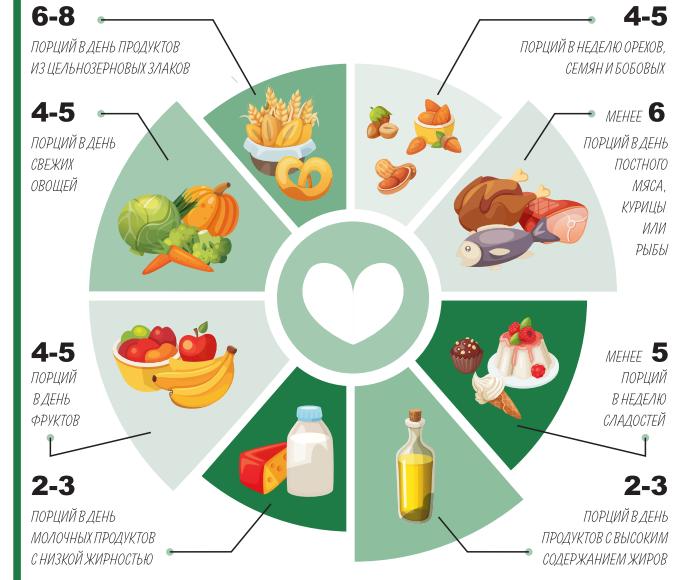
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3 ЛЕТ СРЕДНЯЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ СОСТАВЛЯЕТ ПРИМЕРНО 0,5 Г НА 10 КГ ВЕСА.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ И СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЦЕЛОМ РАЗРАБОТАНА DASH ДИЕТА (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ DASH ДИЕТЫ:

- ОГРАНИЧЕНИЕ ОБЩЕГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ ДО 5–6 Г В СУТКИ И 2–3 Г В БОЛЕЕ СТРОГИМ ВАРИАНТЕ ДИЕТЫ.
- ОГРАНИЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ: ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СЛАДОСТИ, САХАР (ДО 75 Г В НЕДЕЛЮ).
- ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ ИЗ ЦЕЛЫХ ЗЕРН: ЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, КРУПЫ, ХЛОПЬЯ.
- УПОТРЕБЛЕНИЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДИЕТИЧЕСКОГО МЯСА ИЛИ РЫБЫ В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ (150–200 Г В СУТКИ).
- ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ОБЕЗЖИРЕННЫХ ИЛИ С НИЗКОЙ ЖИРНОСТЬЮ МОЛОЧНЫХ И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (ДО 500–600 Г В СУТКИ).
- ЗАМЕНА ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ НА РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА: ЛЬНЯНОЕ, ОЛИВКОВОЕ, ПОДСОЛНЕЧНОЕ (ОПТИМАЛЬНАЯ НОРМА 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ В СУТКИ).
- ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН БОВОВЫХ ПРОДУКТОВ И СЕМЕЧЕК: ТУШЁНАЯ ФАСОЛЬ, ОТВАРНОЙ ГОРОХ, БЛЮДА ИЗ СОИ И ЧЕЧЕВИЦЫ, СЕМЕНА ТЫКВЫ, ПОДСОЛНЕЧНИКА, КУНЖУТА (ДО 350–400 Г В НЕДЕЛЮ).
- ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА КОПЧЕНОСТЕЙ, СОЛЕНИЙ, ЖИРНОЙ ПИЩИ, СДОБНОЙ ВЫПЕЧКИ, КОНСЕРВОВ ИЗ РЫБЫ И МЯСА.

## DASH ДИЕТА





## РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГОВ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ СОЛИ:

- НЕ СТАВИТЬ СОЛОНКУ С СОЛЬЮ НА СТОЛ.
- ОГРАНИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ, ПРИПРАВ (СУХИЕ ПРИПРАВЫ, БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ) И СОУСОВ (СОЕВЫЙ, РЫБНЫЙ И ДР.), С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ, Добавляемых во время приготовления еды.
- ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛЕНЫХ ЗАКУСОК (ЧИПСЫ, СНЕКИ И ДР.).
- ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОБРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ И ПОКУПНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ (КОНСЕРВЫ, КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛЛЕТЫ И ДР.).
- СОЛИТЬ ЛУЧШЕ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧЕМ ПОДСАЛИВАТЬ ВОДУ.
- ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ ВКУСА, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗЕЛЕНЬ, ЛЕГКИЕ СПЕЦИИ, ДОМАШНИЕ СОУСЫ, МАСЛА, БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС, ЛИМОННЫЙ СОК И ДР.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛЬ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ, ПРИ ОТСУСТВИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ КАЛИЯ.
- ИЗБЫТОК НАТРИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАТЬ КАЛИЕМ, КОТОРЫМ БОГАТЫ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ (АВОКАДО, СВЕКЛА, ТЫКВА ПОМИДОРЫ, АБРИКОСЫ, БАНАНЫ И ДР.).
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ.
- НЕ СУЩЕСТВУЕТ ПОНЯТИЯ «НАТУРАЛЬНАЯ СОЛЬ». ГИМАЛАЙСКАЯ ИЛИ МОРСКАЯ СОЛЬ СОДЕРЖИТ ЧУТЬ МЕНЬШЕ НАТРИЯ И ЧУТЬ БОЛЬШЕ МИНЕРАЛОВ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОНА ПОЛЕЗНАЯ.

## ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ:

- БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ, БЛЮДА (БУРГЕРЫ, ПИЦЦЫ, ХОТ-ДОГИ, ГОТОВАЯ ЕДА И Т.Д.).
- ОЛИВКИ, СОЛЕНЫЕ ОРЕШКИ, ЧИПСЫ.
- КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ, КУКУРУЗА, ГОРОШЕК, РАЗЛИЧНЫЕ СОУСЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПОСЛЕ РАЗОГРЕВАНИЯ.
- ГОТОВЫЕ СОУСЫ ДЛЯ САЛАТОВ, КЕТЧУПЫ, МАЙОНЕЗЫ.
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СУПЫ.
- ХЛОПЬЯ ДЛЯ ЗАВТРАКА.
- АРАХИСОВОЕ МАСЛО.
- ХЛЕБ, КРЕКЕРЫ, МАФФИНЫ, ПОНЧИКИ И Т.П.
- СЫРЫ (КАМАМБЕР, РОКФОР, БРЫНЗА, ФЕТА, ЧЕЧИЛ И ДР.).
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (САЛЯМИ, СОСИСКИ, БЕКОН И ДР.).
- МАРИНОВАННАЯ, КОЛЧЕННАЯ РЫБА, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ КИЛЬКА, ШПРОТЫ, АНЧОУСЫ).

## СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ Г В 100 Г ПРОДУКТА

РЖАНОЙ ХЛЕБ	0,7-1,6	
РЫБА В КОНСЕРВАХ	1,2-1,5	
ВАРЕННАЯ КОЛБАСА, СОСИСКИ	1,3-2,8	
ГАМБУРГЕР	1,4-1,5	
КРЕНДЕЛИ, ПОПКОРН	1,5	
ОЛИВКИ	2,0-2,4	
ТОМАТНЫЙ КЕТЧУП	2,4-4,0	



C O L Ь



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ