



ВОТ В ЧЕМ СОЛЬ

«Соль - вещество,
к которому идеально
подходит изречение
Парацельса.
Она может быть и ядом,
и лекарством
одновременно.
Все дело в количестве!»

Поваренная соль - источник
важных для человеческого организма
микроэлементов: ионов (Na) и хлора (Cl),
которые необходимые для нормальной
жизнедеятельности человеческого организма.

ПОЛЬЗА

• Регулируют кислотно-щелочное равновесие

- Обеспечивает передачу нервного импульса
- Участвует в сократительной деятельности мышц
- Влияет на транспорт веществ через мембрану клеток
- Регулирует водный баланс (задерживает воду в тканях)



- Необходима для синтеза желудочного сока (соляной кислоты)
- Содействует выведению шлаков и мочевины
- Стимулирует активность амилаза - фермента, расщепляющего углеводы

Запомните, 5 г соли в день - это максимум, и чем меньше соли Вы употребляете, тем лучше.
Не стоит забывать, что соль полезна только в умеренном, рекомендованном количестве.

“ Сколько нужно соли?
Норма потребления соли
(включая соль готовых
продуктов) **5 граммов в сутки**
(чайная ложка без верха) ”



ЧЕМ ОПАСЕН ИЗБЫТОК СОЛИ?

- Приводит к повышению артериального давления
- Способствует развитию атеросклероза мозговых и сердечных сосудов, инфаркта миокарда и мозгового инсульта.
- Ухудшает память и снижает работоспособность.
- Приводит к дефициту калия и потери кальция (может стать причиной остеопороза).
- Накапливается в суставах и тканях, меняя их структуру и нарушая функции.



Продукты с высоким содержанием соли



“ ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ
В РАЦИОНЕ -
ЭТО ПУТЬ К УЛУЧШЕНИЮ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ! ”

- НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ,
НЕ ПОПРОБОВАВ ЕЕ
- СОЛИТЕ ЭКОНОМНО, ПИЩА ДОЛЖНА
ИМЕТЬ СЛЕГКА НЕДОСОЛЕННЫЙ ВКУС
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ МНОГО
СОЛИ, ИЛИ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ИХ ЛИШЬ ИЗРЕДКА
- НЕ УВЕКАЙТЕСЬ БЛЮДАМИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ НАПОЛОВИНУ
СОКРАЩАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ, ПРОПИСАННОЕ В РЕЦЕПТАХ БЛЮД,
ВМЕСТО СОЛИ
- ДОБАВЛЯЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СПЕЦИИ, НЕ СТАВЬТЕ СОЛОНКУ НА СТОЛ