

Не насолите себе и своему здоровью

Автор: Исполнитель
02.11.2022 08:46 -

В нашем рационе питания с обилием полуфабрикатов и соусов промышленного производства содержание солей натрия становится чрезмерно высоким. Установлено, что в среднем человек «съедает» от 11 до 25 г в сутки.

Постоянное превышение нормы приводит к печальным последствиям:

- Натрий задерживает жидкость в организме, вызывая отеки, провоцируя развитие гипертонии и проблемы с сердцем.
- Нарушается работа почек, постепенно формируется солевая нефропатия.
- Употребление соленых продуктов повышает аппетит, приводит к нездоровому пищевому поведению, ожирению.
- Снижается прочность костей (возникает риск остеопороза).
- При генетической предрасположенности повышенное потребление соли становится главной причиной развития аутоиммунных заболеваний (сахарный диабет 1 типа, рассеянный склероз).
- Риск развития рака желудка у человека с хроническим гастритом и чрезмерно увлекающегося соленой пищей увеличивается в 2 раза.

Суточная потребность в соли – 5 г (одна чайная ложка). В жару или при занятиях спортом (при усиленном потоотделении) её количество можно увеличить в 2-3 раза. Не более!

Не досаливайте пищу, поберегите свое здоровье!

Не насолите себе и своему здоровью

Автор: Исполнитель
02.11.2022 08:46 -



СКОЛЬКО СОЛИ

вы съедаете в течение дня? *

- Колбаса — до 3 г
- Майонез, горчица — до 10 г
- Твердый сыр — до 3,5 г
- Солёный огурец — до 5 г
- Хлеб — до 7 г

*казанное количество соли на 100 граммов

Норма потребления соли для здорового человека — не более 6 граммов на все блюда, употребляемые в течение дня

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ЕДИТЕ!

profilaktica.ru