

Їж менше солі

У складі солі є такі елементи як натрій та хлор, які є необхідними для повноцінного функціонування нашого організму.

Однак їх надмірна кількість, тобто коли ми їмо занадто багато солі, може нам сильно нашкодити.

Рекомендована добова норма солі має становити не більше ніж 5 г, а це 1 ч. л.

Світова статистика свідчить: понад 90% дорослих і 96% дітей у віці до 4 років вживають більше за рекомендовані норми солі.

Здається, що ти вживаєш менше? Давай порахуємо! Близько 70% солі потрапляє в наш організм через готові продукти, які ми беремо на полицях супермаркетів. Топ-чотири це:

- хліб,
- оброблені продукти з м'яса (сосиски, ковбаси, балики),
- твердий сир,
- консерви і напівфабрикати.

Щоб зменшити кількість солі в раціоні:

- обирай у супермаркеті продукти з меншим вмістом натрію (виробник вказує цю інформацію на етикетці);
- готуй більше страв самостійно та додавай сіль наприкінці приготування;
- трави, спеції, лимон - це все чудові альтернативи солі;
- використовуй йодовану сіль. Це допомагає уникнути дефіциту йоду в раціоні та сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. До того ж йод критично важливий для роботи щитоподібної залози, обміну речовин та розвитку всього організму.

Проект реалізовується Центром громадського здоров'я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні.