

## **Способы снижения содержания поваренной соли в суточном рационе**

### **Чем вреден избыток соли для организма:**

- ✓ увеличенное потребление соли рождает жажду;
- ✓ избыток соли дает дополнительную нагрузку на сердце, почки, сосуды;
- ✓ нарушение баланса внутренних обменных процессов ведет к сбоям в работе различных систем организма;
- ✓ гипертония – бич людей, приверженцев «солененького».



**Сегодня норма потребления поваренной соли для взрослых составляет не более 5 граммов в сутки (неполная чайная ложка).**



### **Примите некоторые советы для снижения потребляемого количества соли, как руководство к действию:**

- ❖ Кушайте больше свежих фруктов и овощей. Их можно без проблем есть без дополнительного количества соли. Ещё в них содержится очень много калия, который помогает снизить кровяное давление;
- ❖ Откажитесь от приёма солёных закусок (картофельные чипсы, солёное печенье);
- ❖ Старайтесь при кулинарной обработке овощей не доварить их полностью, потому что в таком состоянии для их употребления требуется меньше соли;
- ❖ Во время приготовления пищи для придания вкуса замените соль пряными травами: петрушкой, хреном, чесноком, луком, эстрагоном или другими травами.
- ❖ Для приготовления пищи выбирайте рецепты, не нуждающиеся в добавлении соли.
- ❖ Уберите солонку с обеденного стола, храните соль в шкафчике, чтобы меньше попадалась на глаза.



## **Чем можно заменить соль в рационе без потери вкусовых качеств**

**Лимонный сок.** Лучший способ заменить соль в блюде — добавить кислинки. Если выжать немного лимонного сока в салат, никто и не заметит, что еда не посолена.

**Уксус.** Столовый, яблочный, винный, рисовый, солодовый, бальзамический — попробуйте их все. Предупреждаем: злоупотреблять этим заменителем соли не стоит людям с проблемами желудочно-кишечного тракта.



**Морская капуста.** В водорослях содержится натуральная морская соль, клетчатка и много йода. Обычно морскую капусту едят в готовом виде, но из неё легко сделать вкусную приправу. Приобретите в аптеке сухую ламинарию и измельчите в кофемолке или ступке до состояния порошка. Добавляйте такую «соль» в овощные салаты или вторые блюда. Так вы сохраните привычный вкус и насытите организм полезными веществами.

**Травы.** Отвыкайте от соли, приправляя продукты травами (свежими или сухими) с ярким, насыщенным вкусом. Подходящих пряностей множество: **эстрагон,**

**кориандр (кинза), майоран, тмин, кумин (зира).** Вы можете использовать любые другие приправы, которые найдёте на рынке или в магазине.

**Чеснок.** Он полностью удовлетворит вашу ежедневную потребность в соли. Однако если после обеда у вас запланировано активное общение с окружающими, лучше не злоупотреблять свежим чесноком. Замените его сушёным или возьмите чесночный порошок. Всё-таки переборщили? Пожуйте веточку петрушки — она нейтрализует запах изо рта.



**Сушёные овощи.** Естественный солоноватый вкус имеют помидоры, корень сельдерея и болгарский перец. Чтобы сделать вкус более ощутимым, овощи можно использовать в высушенном виде. При сушке сохраняются не только аромат и вкус овощей, но и содержащиеся в них витамины.

Сушёные овощи продаются в магазинах, но их просто сделать и в домашних условиях: за 10–15 часов в духовке при температуре в 80–100 °С.

**Вот таким образом можно найти замену обычной соли.**

**Вариантов много, было бы желание.**

**Помните, что ограничивая употребление соли,**

**вы выбираете путь здоровья!**