

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

**Один из самых действенных способов контроля артериальной гипертонии и снижения артериального давления - это ограничение потребления соли.**

Соль пищевая (поваренная, хлорид натрия) важна для организма. Однако при ее избыточном потреблении натрий вызывает задержку жидкости в организме, в результате повышается артериальное давление.

Москвичи в среднем потребляют 12 грамм соли в день,

а рекомендуемая норма потребления соли - это менее 5 грамм в день, что соответствует 2000 мг натрия

Контроль за количеством потребления соли - непростая задача. Дело в том, что соль входит в состав многих готовых продуктов. Кроме того, натрий содержится в глутаминате натрия - популярном «усилителе вкуса», который входит в состав многих продуктов быстрого приготовления и приправ.

**Обращайте внимание на содержание соли на этикетках продуктов!**

**САМЫЕ СОЛЕНЫЕ ПРОДУКТЫ**

* Чипсы, соленые сухарики и орешки, другие снеки
* Копчености, колбасы, бекон, сало,
* Различные соления
* Большинство видов сыра
* Соленая рыба
* Готовые замороженные обеды
* Лапша и супы быстрого приготовления
* Некоторые виды фаст-фуда (картофель-фри, хот-доги, гамбургеры)
* Соевый соус, готовые заправки для салата, кетчуп, томатный сок

Сравните содержание натрия в продуктах, представленных в левом и правом столбцах таблицы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Соленые сухарики | **Натрий мr/100 r продукта**  **920** | Арахис | **Натрий мr/100 r продукта**  **23** |
| Гамбургеры | **520** | Говядина | 60 |
| Квашеная капуста | **800** | Капуста свежая | 13 |
| Чипсы картофельные | **600** | Картофель отварной | **95** |
| **Сыр Российский** | **810** | Творог | 30 |
| Салями | **1092** | Свинина | **58** |
| Хлеб ржаной | **430** | Хлопья овсяные | **35** |

Как видно, 200 грамм соленых сухариков содержат дневную норму потребления соли!

Примерно такое же количество соли содержат 4 гамбургера!

Это не значит, что нельзя никогда есть соленые сухарики и другие снеки. Просто надо иметь в виду, что если вы съели большой пакет соленых сухариков, то вы потребили дневную норму соли и желательно отказаться в этот день от других соленых продуктов.

**Как ограничить количество соли в рационе?**

* Не употребляйте консервированные, соленые, копче­ ные продукты чаще 1 раза в неделю.
* Готовьте пищу с минимальным количеством поварен­ ной соли. Для того чтобы сделать вкус пищи более насыщенным, добавляйте свежую зелень, чеснок и разнообразные пряности.
* Пусть каждый член семьи добавляет минимальное количество соли в готовое блюдо за столом: так со­ леный вкус становится более ощутимым, а соли тра­ тится гораздо меньше.

Потребляйте больше продуктов, содержащих калий (курага, чернослив, абрикос, петрушка, картофель в мундире) и магния (отруби, орехи, овсяная крупа, фасоль). Это позволит сохранить баланс минеральных веществ в организме.