



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СОЛЬ В ПИТАНИИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

СКОЛЬКО СОЛИ НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ?

Для организма человека требуется не больше 5-6 граммов соли в день, то есть около одной чайной ложки. Это количество эквивалентно 2,3 граммам натрия в день.

Детям соли требуется меньше, чем взрослым, поэтому не добавляйте соль в детскую пищу и ограничьте прием продуктов, содержащих большое количество соли.

СОЛЬ В ПРОДУКТАХ

К продуктам с традиционно высоким содержанием соли относятся:



соевый соус



бекон



оливки



сыр



салями



бульонные кубики



чипсы



пицца



готовые супы



соусы

Однако количество соли, указанное на этикетке, может значительно отличаться у различных компаний. На некоторых указано количество натрия, в этом случае можно рассчитать количество соли, помножив содержание натрия на 2,5.

КАК СОКРАТИТЬ СОЛЬ В ПИТАНИИ?

Основные советы по сокращению количества соли в вашем питании:

- Сократите употребление переработанных продуктов, поскольку они содержат много соли. Вместо них, если это возможно, ешьте свежие продукты
- Экспериментируйте с чесноком, перцем, травами и специями или несколькими каплями лимонного сока, добавляя их в пищу вместо соли
- Пробуйте пищу, прежде чем добавлять соль — она может быть достаточно вкусной и без соли
- Выбирайте консервированные овощи и бобовые, у которых на этикетке обозначено: "Без добавления соли".

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ГАРАНТИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ!



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

ТАҒАМДАҒЫ АС ТҰЗЫ: ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ

АДАМДА ТҰЗ МӨЛШЕРІ ҚАНША БОЛУЫ КЕРЕК?

Адам ағзасы күніне 5-6 грамм немесе бір шай қасық тұзды қажет етеді. Бұл мөлшер бір күнге 2,3 грамм натрий эквивалентін құрайды.

Ересектерге қарағанда, балалар тұзды аз мөлшерде қажет етеді, сондықтан балалардың тағамдарына тұз қоспағаныңыз жөн және тұзды тағамдар беруді шектеңіз.

ТҰЗДЫҢ ЖОҒАРЫ МӨЛШЕРІ БАР ТАҒАМДЫҚ ӨНІМДЕРГЕ ЖАТАТЫНДАР:



соя соусы



бекон



зәйтүн



ірімшік



салами



сорпалық текшелер



чипсы



пицца



дайын сорпалар



соустар

Этикеткаларда көрсетілген тұз мөлшерінің айырмашылықтары әртүрлі болуы мүмкін. Бірқатарында натрийдің мөлшері ғана көрсетіледі. Мұндай жағдайда натрийдің мөлшерін 2,5-ке көбейтіп, тұздың мөлшерін анықтауға болады.

ТАҒАМДАҒЫ ТҰЗДЫҢ МӨЛШЕРІН ҚАЛАЙ АЗАЙТАМЫЗ?

Тағамыңыздағы тұздың мөлшерін азайтуға негізгі кеңестер:

- Қайта өңделген тағамдық өнімдерде тұздың көп мөлшері бар, сондықтан ас тұзын тұтынуды азайтыңыз. Олардың орнына, мүмкіндігінше жаңа піскен өнімдерді тұтыныңыз.
- Тағамыңызға ас тұзының орнына сарымсақ, бұрыштар, шөптер мен дәмдеуіштерді немесе бірнеше тамшы лимон шырынын қосып тәжірибеден өткізіп көріңіз.
- Тағамыңызға ас тұзын қоспас бұрын байқап көріңіз, мүмкін тұзсыз да тағамның дәмі жеткілікті болар.
- Этикеткаларда «Тұз қосылмаған» деген жазуы бар, консервіленген көкөністер мен бұршақ тұқымдастарды тандаңыз.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ҰЗАҚ ӨМІР СУРУ КЕПІЛДІГІ!