**Здоровые факты**



**Зачем нужна соль?**

* Помогает поддерживать необходимый уровень жидкости в организме;
* Участвует в пищеварительном процессе;
* Необходима для нормального функционирования нервной системы и сокращения скелетной мускулатуры

**СМЕРТЬ**

**ИНСУЛЬТ**

**ВЫСОКОЕ АД**

**ИНФАРКТ**

**Избыток соли в рационе**

**НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ**



**Польза йодированной соли**

Способствует нормальному функционированию щитовидной железы

Помогает предотвратить у беременных выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



Предупреждает возникновение нарушений умственного и физического развития у детей и подростков

Снижает риски возникновения у новорожденного пороков развития, в т.ч. умственной отсталости и других нарушений

**Рекомендации по снижению потребления соли**

* В процессе приготовления блюда используйте натуральные бессолевые приправы и специи: чеснок, укроп, сельдерей, горчица и т.д.;
* Уберите солонку со стола;
* Ограничьте потребление соли до 2 грамм в день для ребенка и до 4 грамм для взрослого;
* Старайтесь не солить пищу во время, а главное в начале её приготовления. Лучше подсалить вво время еды в свою тарелку;
* Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль;
* Внимательно читайте состав продуктов в магазине и выбирайте продукты с низким содержанием соли (Помните, соль присутствует практически во всех полуфабрикатах!);
* Старайтесь снизить или вовсе исключить потребление консервированных, копченых и соленых продуктов;
* Не используйте в приготовлении блюд концентраты (например бульонные кубики и порошковые смеси);
* Употребляйте в пищу натуральные продукты, не содержащие соль: фрукты овощи, кисломолочные продукты.

**Будьте здоровы!**

****

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д. 2/6**

**Тел. (факс) 8(851) 51-24-77, e-mail:** [**kcvlimp\_77@mail.ru**](mailto:kcvlimp_77@mail.ru)

**САЙТ: гбуз–ао–цмп.рф**

**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



**Не навреди!**

**СОЛЬ**

