

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

- 1** В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.).



- 2** В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.



- 3** Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам.



- 4** Уберите солонку со стола.

- 5** Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах, вам нужны следующие формулировки:

**«БЕЗ НАТРИЯ»,
«С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ
НАТРИЯ»**

- 6** Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.



- 7** Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше.



- 8** Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

- 9** Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.



- 10** Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта.

- 11** Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



ПРИНЦИПЫ здорового питания

- 1** Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2** Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3** Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4** Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5** Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6** Регулярно употреблять рыбу
- 7** Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8** Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9** **ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**
- 10** Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11** Контролировать вес
- 12** Стараться не употреблять алкоголь