|  |
| --- |
| 12.10.2023 г. № 66-20-011/14-\_\_ \_\_\_\_\_-2023 |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001 |

Продуктовая корзина: скрытая соль в продуктах питания

Ежедневно мы потребляем дополнительную соль и часто даже не подозреваем об этом.

Физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет 5 г (около одной чайной ложки). Именно такое количество соли нужно организму для поддержания водно-минерального баланса, проведения нервных импульсов и работы мышц.

Важно помнить, что до 80% соли, потребляемой ежедневно, приходится на «скрытую соль». Ее можно встретить в продуктах, которые сложно «заподозрить». Например, большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее в объеме 3–4 г.

В сосисках и колбасах – около 1 г соли на каждые 100 г продукта. Примерно такое же количество хлорида натрия в 100 г майонеза, а в соусах на его основе может быть больше. В сырах в зависимости от сорта содержится до 2 г соли на 100 г продукта. Даже в хлебе есть от 0,5 до 1 г хлорида натрия.

Соль, которую мы добавляем в процессе приготовления и приема пищи, составляет только 20% от общего количества потребляемой соли. Это значит, если съесть бутерброд с колбасой и сыром, то за один такой перекус можно быстро получить дневную норму соли. Чтобы этого избежать, стоит отказаться от полуфабрикатов и переработанных продуктов, в них наверняка будет много соли. Например, томатный сок из магазина низкокалорийный, но содержит много соли. Лучше включите в рацион свежие помидоры или делайте несоленый томатный сок самостоятельно.

**Вот несколько советов:**

· Не рекомендуется солить блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.

· При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли.

· Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат cоль.

· Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, соевый соус, французская горчица и тому подобное.

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление. В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, сок лимона или лайма, чеснок, овощную соль. Если сократить потребление соли и научиться не подсаливать еду, можно снизить риск развития болезней сердца и сосудов и сохранить свое здоровье.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, и.о. зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru