

ПОДДЕРЖИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



РАЗУМНО ПИТАЙСЯ

Ежедневно употребляй 500 гр. овощей и фруктов

Ешь цельнозерновые крупы, рыбу, мясо нежирных сортов
(говядина, курица, индейка)

Откажись от сладких газированных напитков, конфет, печенья

Не злоупотребляй алкоголем

Ограничь употребление соли, специй, животных жиров

Попробуй на десерт сухофрукты, морсы, орехи

Туши, отваривай, запекай блюда

Питайся дробно 5 раз в день небольшими порциями

Пей больше чистой воды

ВЫСЫПАЙСЯ



Соблюдай режим дня

Проветривай комнату перед сном

Уделяй на сон 8-10 часов в сутки
(в зависимости от возраста)

21 день без соли

Следующие три недели я хочу потреблять меньше соли и попробую не добавлять ее в свои любимые блюда и не досаливать в тарелке.



Норма потребления

Рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения норма потребления соли – около 5 г в сутки, что соответствует одной чайной ложке. Эта норма включает в себя всю соль, как добавленную в пищу, так и имеющуюся в готовых продуктах.

Грамотное потребление соли

Поваренная соль состоит из ионов натрия и хлора – важных для жизнедеятельности организма элементов. Однако переизбыток соли может нанести вред, в первую очередь, за счет задержки жидкости в организме. Грамм натрия задерживает около 200 мл воды, что приводит к скрытым отекам и застою лимфы. Это отражается на наборе веса, а также негативно сказывается на работе внутренних органов. Особенно опасен переизбыток соли при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Необходимое количество соли можно получить из готовых продуктов стандартного рациона.



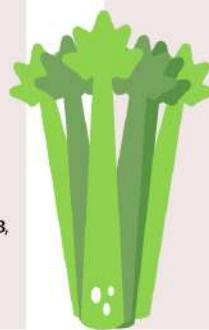
ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ЛИШНЯЯ СОЛЬ

Переизбыток соли может привести к повышению давления, отёкам, почечной недостаточности, остеопорозу.



Соль, которую мы добавляем в пищу, составляет только 20% от общего количества. **Важно помнить, что 80% приходится на скрытую соль.** Первое место по её содержанию делят полуфабрикаты и готовые продукты. Кетчуп и майонез, колбасы и сыры также содержат много соли.



Не нужно полностью отказываться от соленого! Просто надо как можно больше есть натуральной пищи. В мясе, рыбе, овощах уже содержится соль, а чтобы улучшить вкус еды лучше применять пряные травы (базилик, петрушка, укроп).



Пейте как можно больше чистой воды! Чтобы вымыть из организма лишнюю соль, нужно не менее 1,5 л жидкости.

Норма соли в день – не более 5 грамм