

# 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

## ВЫСПАЙСЯ

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.

# 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**