**Для размещения на сайтах и СМИ**

**Привычка или потребность?**

Ежедневно мы потребляем дополнительную соль и часто даже не подозреваем об этом. Роспотребнадзор напоминает, что 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](https://magas.bezformata.com/word/hloridov/15407/) 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:*

1. Не рекомендуется [солить](https://magas.bezformata.com/word/sol/333/) блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.
2. При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли.
3. Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат cоль.
4. 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.

**Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарск: С.В.Сорокина**