**Диетологи рассказали, какие ингредиенты можно использовать вместо соли**

Они не будут негативно сказываться на вкусе блюда

Ежедневная норма соли составляет 5 граммов, однако многие люди значительно ее превышают. О том, какие продукты можно использовать вместо неё рассказали эксперты.

Так, диетолог Екатерина Ященко советует добавлять в еду морскую капусту.

«В морской капусте достаточно много содержится калия, который тоже может придавать такой солоноватый вкус, натрий тоже там содержится и большое количество йода. Есть высушенные варианты: ее мелко шинкуют и можно как раз добавлять в качестве какой-то специи, добавки. Если использовать отварную, она будет менее насыщенного вкуса, но будет менее калорийна и можно использовать для салата, добавку к овощам», – поделилась Ященко.

Также можно добавить в салат или рыбу лимонный сок. Благодаря ему отсутствие соли станет незаметным.

«Там есть немножечко фруктозы и лимонная кислота. Единственное, с учетом того, что это кислота, может повышать кислотность в желудке, соответственно, людям с гастритом и при приеме натощак надо быть поосторожней. Если добавите 2-3 чайные ложки в салат, в этом вреда абсолютно нет», – добавила терапевт Анна Горбунова.

Сделать блюда вкусными и ароматными помогут укроп, лук и другая зелень.

«Там достаточно много магния и калия. Мы ее используем больше как добавку для придания какого-то пряного вкуса. Здесь мы можем обратить внимание на такие варианты, как руккола, базилик, укроп, кинза, которые обладают ярким вкусом. Важно включать их каждый день в свой рацион.