



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О СКРЫТОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет 5 грамм – около одной чайной ложки 80% потребляемой соли — «скрытая соль»

В продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах изначально содержится большое количество соли. Соль, которую добавляют в процессе приготовления и приема пищи, составляет только 20% от общего количества потребляемой соли

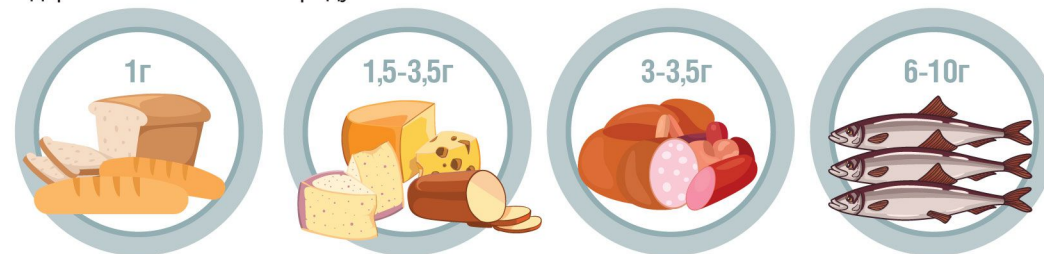


КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

- Откажитесь от полуфабрикатов и переработанных продуктов
- При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики
- Не солите блюда во время приготовления
- Не досаливайте уже приготовленные блюда во время еды
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, соевый соус, французская горчица и др.



Содержание соли в 100 г продуктов



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru