



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

СОЛЬ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ

Соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы



НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

Физиологическая норма для человека 5 г соли в день

Содержание соли в 100 г продуктов:

- Хлеб – около 1 г
- Сыр – 1,5-3,5 г
- Копченые колбасы – 3-3,5 г
- Вареные колбасы и сосиски – 2-2,5 г
- Соленое сливочное масло – 1,5 г
- Мясные и овощные закусочные консервы – 1,5 г соли
- Рыбные консервы – 1,5-2 г
- Слабосоленая рыба и икра – 5-8 г

