

Приложение № 3 Роспотребнадзор призвал россиян отказаться от соли



В качестве заменителя соли можно использовать различные специи, сок лимона или лайма, чеснок и другие продукты. Такие альтернативы россиянам перечислил Роспотребнадзор.

В ведомстве напомнили, что суточная норма потребления соли ограничивается 5 граммами, а для людей с гипертонической болезнью это и вовсе 1 грамм. Злоупотребление солью повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета и хронических болезней легких.

Снизить потребление соли можно, отказавшись от ее использования при приготовлении пищи. Также высокое содержание соли в бульонных кубиках и всевозможных соусах, а также полуфабрикатах и фастфуде.

В прошлом году сообщалось о планах властей ввести в стране всеобщее йодирование пищевой поваренной соли и обязать её использовать при производстве хлебобулочных изделий.

Весной 2019 года Роспотребнадзор обязал детские сады и школы использовать только йодированную соль. Отмечалось, что данное распоряжение является первым шагом к тому, чтобы нейодированной соли в России больше не осталось.

Ранее исследователи пришли к выводу, что злоупотребление хлоридом натрия на протяжении трех недель приводит к уменьшению мозгового кровотока, эндотелиальной дисфункции и когнитивным нарушениям.

© *Fotolia / Africa Studio*