

Приложение № 3

Какие продукты содержат скрытую соль, и как уменьшить ее потребление

Сегодня многим известно о скрытой в продуктах соли – ее обычно много в колбасах, бургерах, чипсах. Рассказываем о продуктах, где неочевидно ее большое количество.



Фото: pixabay.com

Находящийся в соли натрий организму человека необходим, он помогает передавать нервные импульсы. Однако, как правило, мы употребляем его сверх нормы. Согласно информации Роспотребнадзора, житель нашей страны в среднем употребляет примерно 12 г соли в день. Это вдвое выше установленной ВОЗ нормы в 5 г. Излишек натрия приводит к повышенному давлению и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Об опасности скрытой соли и продуктах, которые ее содержат, [рассказали](#) эксперты Роскачества.

В чем опасность чрезмерного употребления соли?

В условиях большого количества натрия в организме почки не в состоянии выводить его полностью. В результате натрий оказывается в крови и обезвоживает кровяные клетки. В результате кровь начинает сгущаться, сердцу ее сложнее перекачивать. К тому же, вырастает нагрузка на артерии. В некоторых продуктах содержание соли далеко не очевидно. Однако они являются дополнительными источниками натрия. Например, таковыми являются сладости.

Продукты со скрытой солью

По данным Роспотребнадзора, соль, которая используется во время готовки, составляет лишь 20% от получаемого человеком натрия. Основным источником этого элемента являются продукты глубокой переработки – колбасы,

полуфабрикаты, чипсы. Это также блюда из ресторанов, готовая еда из магазина, сухие завтраки, печенье, хлеб, попкорн. Так, в одной порции ресторанной жареной курицы может содержаться около 2 г соли.

Многие продукты содержат натрий от природы. Для примера, в говядине, свинине, птице, яйцах содержится 1 г натрия на 100 г продукта. Натрий присутствует даже в молоке (от 0,3 до 0,7 г).

Кроме того, в хлебе присутствует добавленная соль. В частности, в «Бородинском» ее содержится 0,9 – 2,2 г соли на 100 г, в «Дарницком» – до 3 г. В разных видах сыра присутствует от 0,2 до 4 г соли на 100 г этого продукта. Не меньше этого элемента и в сладком. Стоит соблюдать осторожность с попкорном, сухими завтраками и печеньем.

Как уменьшить потребление скрытой соли

Не следует увлекаться едой навынос или в организациях общественного питания, полуфабрикатами, чипсами, фастфудом. Следите за количеством употребляемых соусов – соевого либо на основе майонеза. Читайте состав сладостей, особенно внимательно стоит отнестись к ингредиентам сухих завтраков и печенья. Не рекомендуется готовить бульон с кубиками – они содержат очень много соли.

Заменить соль можно пряными травами, чесноком, специями. Правда, здесь тоже не следует терять бдительность: перед их покупкой важно прочитать текст на этикетке. Готовые смеси специй обычно включают соль в свой состав.

Эксперты также советуют отказаться от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчупа, соевого соуса, горчицы. Покупные консервированные овощи и бобовые важно промывать водой.

Во время приготовления пищи уменьшайте количество добавляемой соли, избегайте ее добавления в готовые блюда. Это несложно делать постепенно, чтобы вкусовые рецепторы привыкали.

Лилия Суворова