

Разработаны обучающие материалы по формированию здорового образа жизни



Уважаемые жители района! Рекомендуем вам ознакомиться с обучающими информационными материалами по формированию здорового образа жизни и профилактике хронических неинфекционных заболеваний:

1. [http://prof.medkirov.ru/site/mesozh\\_pamyatki/\\$FILE/Принципы%20здорового%20питания%20избегать%20соли.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/mesozh_pamyatki/$FILE/Принципы%20здорового%20питания%20избегать%20соли.pdf)  
<http://prof.medkirov.ru/site/LSPCD24F2-2021>
2. [http://prof.medkirov.ru/site/ssz/\\$FILE/Формула%20здорового%20сердца.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/ssz/$FILE/Формула%20здорового%20сердца.pdf)
3. [http://prof.medkirov.ru/site/zdorvoeserditse\\_video](http://prof.medkirov.ru/site/zdorvoeserditse_video)
4. [http://prof.medkirov.ru/site/zolotoy/\\$FILE/Питание%20пожилых%20людей.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/zolotoy/$FILE/Питание%20пожилых%20людей.pdf)
5. [http://prof.medkirov.ru/site/zolotoy/\\$FILE/Золотой%20возраст%20в%20радость\\_цв.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/zolotoy/$FILE/Золотой%20возраст%20в%20радость_цв.pdf)
6. [http://prof.medkirov.ru/site/mesozh\\_profrabota](http://prof.medkirov.ru/site/mesozh_profrabota)
7. <http://prof.medkirov.ru/site/pitanieprofilactikabsk>
8. <http://prof.medkirov.ru/site/LSPE3BCC0-2019>
9. <http://prof.medkirov.ru/site/LSP313171-2019>
10. <http://prof.medkirov.ru/site/LSPDB58D0-2021>
11. [http://prof.medkirov.ru/site/mesozh\\_stendy/\\$FILE/Правильное%20питание\\_стенд.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/mesozh_stendy/$FILE/Правильное%20питание_стенд.pdf)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

**1** В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.)



**2** В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты



**3** Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам



**4** Уберите солонку со стола

**5** Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах, вам нужны следующие формулировки:

**«БЕЗ НАТРИЯ»,  
«С НИЗКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ  
НАТРИЯ»**

**6** Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль



**7** Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше



**8** Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики

**9** Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день



**10** Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта

**11** Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров,  
ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



## ПРИНЦИПЫ здорового питания

- 1 Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6 Регулярно употреблять рыбу
- 7 Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 **ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**
- 10 Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 Контролировать вес
- 12 Стараться не употреблять алкоголь

На сегодняшний день зависимость человека от соли связана с привычкой населения к чрезмерному потреблению соли и использованию соли при производстве продуктов питания. Соль (хлорид натрия) есть в каждом доме и сегодня трудно представить приготовление пищи без этого малозаметного ингредиента. К сожалению, мы потребляем больше соли, чем необходимо. Настолько больше, что это серьезно вредит нашему здоровью.

**Норма употребления соли в сутки** **5 г** (чайная ложка без горки)

**ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ складывается:**  
 соль в **ГОТОВЫХ** продуктах питания  
 +  
 соль в **ПРИГОТОВЛЕННЫХ** продуктах питания

**БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ:**  
 сыры, колбасы, копчености, мясные полуфабрикаты, консервы, кетчуп, соевый соус, майонез, снеки (фасованные сухарики, чипсы, орешки, и т.д.), хлеб.

- В 100 г вареной колбасы, сосисок или сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г.
- В 100 г хлеба содержится 1 г соли.

**В продуктах питания промышленного производства, полуфабрикатах и во всех продуктах быстрого питания содержание соли ВЫСОКОЕ.**

**ДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ СОЛИ В ОРГАНИЗМ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕСТЕСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ**  
 (морковь, томаты, свекла, капуста; животные продукты, в т.ч. молоко и творог; а также бобовые и крупы)

**ПЕРЕИЗБЫТОК СОЛИ В ОРГАНИЗМЕ**

Переизбыток соли приводит к тому, что в организме начинает задерживаться жидкость (1 г натрия задерживает 200 мл воды, что приводит к появлению скрытых отеков). Это негативно сказывается на работе внутренних органов. **Особенно опасен переизбыток соли при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.**

Соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствуя набору веса. Соль делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина и формированию атеросклеротической бляшки.

*Привычка солить пищу при приготовлении, как и досаливание готовых блюд, зависят от индивидуальных пристрастий человека, которые, в свою очередь, зависят от чувствительности вкусовых рецепторов языка.*

**Чем выше потребление соли – тем менее чувствительны к ней рецепторы**

При уменьшении потребления соли через некоторое время чувствительность рецепторов усиливается и пища не кажется слишком пресной, поэтому привычка к определенному уровню соли может меняться.

При избыточном потреблении натрия организм вынужден выводить его с мочой, вместе с которой выводится и кальций. Это приводит к дефициту кальция в организме, а его нехватка ведет к остеопорозу.

Кроме того, выведение избыточного натрия с мочой создает дополнительную нагрузку на почки, которые эту мочу фильтруют, увеличивая риск отложения камней в почках.

Соль повышает выработку соляной кислоты, что может привести к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.