

ЯК МІНІМІЗУВАТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Майже **90%** українців
споживають удвічі більше
солі, ніж рекомендує ВООЗ

12 г на добу замість
рекомендованих
5 г (близько 1 чайної
ложки на добу)



#ЗдоровішіРазом

Натрій – один з елементів вживаної нами кухонної солі. Його високий вміст у раціоні – один із факторів ризику серцево-судинних захворювань, зокрема й інсульту.

Для нормального функціонування організму потрібна зовсім невелика кількість натрію – він відповідає за проведення нервових імпульсів, скорочення та розслаблення м'язів, а також за підтримку належного водно-мінерального балансу в організмі. Водночас його надмірна кількість – [підвищує артеріальний тиск](#), що в результаті може спричинити інсульт.

Інсульт був і залишається однією з головних причин смерті та інвалідизації серед українців. Навіть із застосуванням передових медичних технологій 60% людей, які перенесли інсульт, помирають або отримують серйозну інвалідність.

За даними досліджень, [майже 90% українців споживають удвічі більше солі](#), ніж рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я – 12 г на добу замість рекомендованих 5г (близько 1 чайної ложки на добу).

Як мінімізувати споживання солі

- Додавайте небагато солі під час приготування їжі або спробуйте не додавати взагалі, використовуючи натомість спеції (перець, кріп, петрушка, базилік, орегано, естрагон, розмарин, куркума, майоран, кмин, коріандр, карі, паприка).
- Приберіть з кухонного столу сільницю.
- Зменшіть кількість солоних закусок або оброблених продуктів у своєму раціоні.
- Завжди перевіряйте етикетки продуктів і вибирайте продукти з низьким вмістом натрію.

Міфи про вживання солі

Морська сіль натуральна, тому її можна вживати багато

Той факт, що морська сіль є натуральною, не робить її кращою за промислову. Саме натрій у складі солі шкідливий для здоров'я, якщо його споживати в надлишку.

Єдине джерело споживання солі – та, яку ми додаємо під час приготування їжі

Сіль, додана до їжі під час приготування, може бути основним джерелом. Однак інші оброблені харчові продукти – хліб, бутерброди, хот-доги та закуски – також можуть містити натрій. Тому важливо завжди вивчати склад продуктів, які купуєте в супермаркеті.

Про кількість спожитої солі мають турбуватись люди старшого віку

Про це має турбуватись кожен. Інсульти та інші серцево-судинні захворювання молодшають як в Україні, так і у світі. А, враховуючи статистику надмірного споживання солі серед українців, що може спричинити артеріальну гіпертензію та інсульт у наслідку, контролювати сіль у раціоні повинні всі.

Їжа, яка містить велику кількість солі, є солоною

Іноді до їжі можуть додаватися інші речовини, які маскують солоний смак, навіть якщо вміст солі високий. Тому завжди перевіряйте етикетки харчових продуктів, щоб знати кількість натрію чи солі.

Нагадаємо, серцево-судинні захворювання здебільшого є результатом саме нашого способу життя. Однак зберегти здоров'я серця та судин можна, якщо піклуватися про здоров'я щодня. Декілька простих кроків до здоров'я серця та судин читайте у матеріалі за посиланням: [Чотири кроки до здоров'я серця та судин: що варто змінити у способі життя.](#)

За інформацією ЦГЗ.