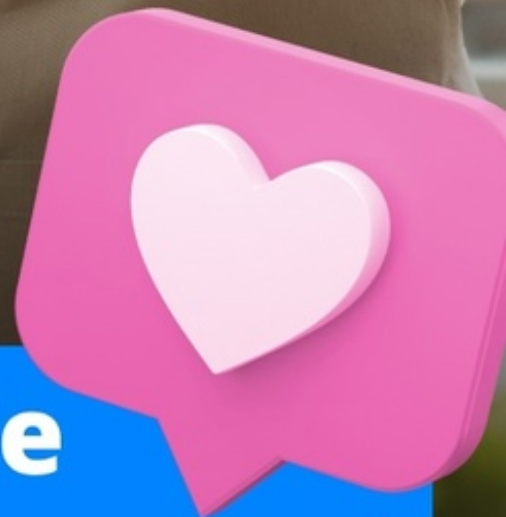




здоровье



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



**Как есть меньше
соли и сахара**

Сколько можно есть соли



Норма в день **для
взрослого** — 5 г



Для детей:

1-3 года — не более 0,5 г в день

3-6 лет — до 1 г

6-11 лет — до 3 г

старше 11 лет — как взрослым



Добавленная соль

РФ

Только 20% всей съедаемой соли мы кладем в еду сами, **80% приходится на «скрытую» соль**. Она есть даже в продуктах, которые на первый взгляд несоленые: мясе, рыбе, яйцах. А дневную норму можно получить, просто съев бутерброд с колбасой и сыром.



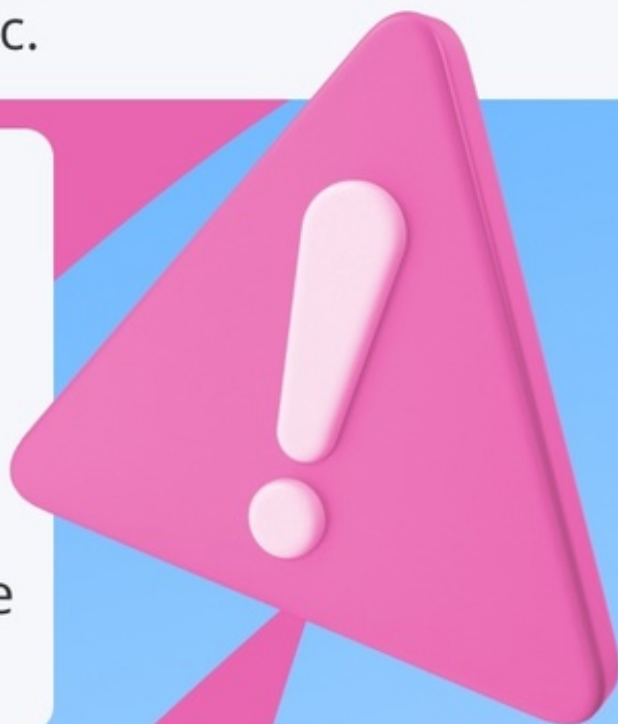
Чем опасен избыток соли



◆ **Задерживает в организме жидкость:** это вызывает отёки, которые плохо влияют на сердечно-сосудистую систему.

◆ **Мешает организму расщеплять жиры,** из-за этого растёт вес.

◆ **Делает сосуды рыхлыми,** из-за чего к ним легче «прилипает» холестерин и формируются атеросклеротические бляшки.



◆ **При избытке натрия (соли)** организм стремится выводить его через почки. Дополнительная нагрузка на них **увеличивает риск образования камней.** А ещё вместе с натрием уходит полезный кальций, из-за его дефицита кости становятся более хрупкими.



Как снизить потребление соли

- ◆ Откажитесь от полуфабрикатов и переработанных продуктов — в них добавляют много соли.
- ◆ Не солите блюда во время готовки, воду в том числе.
- ◆ Читайте этикетки приправ — в них зачастую есть соль.
- ◆ Откажитесь от бульонных кубиков, кетчупа, горчицы и других готовых соусов.
- ◆ Используйте альтернативу соли: лимон, сок лайма, чеснок, овощную соль.



Сколько можно есть сахара

Норма **для взрослого:**
50 г — 10–12 чайных ложек.

Детям:

малышам до 3 лет рекомендуется
не давать сахар совсем

3–10 лет — до 15 г

10–18 лет — не более 30 г



Опасность сахара

РФ

- ◆ Организм **не может переработать избыток сахара и начинает копить жир**, появляется лишний вес, а уровень глюкозы в крови держится на высоком уровне. Из-за этого может развиваться сахарный диабет.
- ◆ **Чрезмерное употребление сахара вызывает** кариес и заболевания кожи. У человека растёт уровень холестерина. Это может спровоцировать атеросклероз, патологии ЖКТ и даже болезнь Альцгеймера.

