

## СОЛЬ: кратко о главном

### Факты

- избыточное потребление соли способствует повышению артериального давления, что увеличивает риск развития мозгового инсульта и инфаркта миокарда, наряду с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и остеопорозом.
- большинство жителей нашей страны употребляют соль в количестве превосходящий рекомендуемый экспертами ВОЗ уровень в 5,0 грамм в сутки. По данным Росстата потребление соли россиянами составляет 1011 грамм в день.
- источником около 50% потребляемой соли является готовая продукция (мясоколбасные изделия, хлеб, пикантные закуски такие как картофельные чипсы, крекеры, сухарики, консервированная продукция и др.).
- увеличивает потребление соли, и привычка досаливать уже приготовленную пищу за столом. В нашей стране такую привычку имеют 40% россиян.
- ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 миллиона смертей если снизить потребление соли до 5,0 грамм в сутки и менее.

Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо реже

включать в рацион продукты с ее высоким содержанием:

- меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированная продукция).
- реже соления и маринованную продукцию, стремиться использовать низкосолевые или бессолевые способы заготовки и хранения продукции. Квашенную можно приготовить без добавления соли, процессу ферментации (брожения) способствует молочная кислота, содержащаяся в белокочанной капусте,
- преимущественно употреблять пищу домашнего приготовления снизив закладку соли при ее приготовлении. Следуйте посылу - «Больше вкуса, меньше соли»: вместо соли можно использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и травы. для придания пикантного вкуса бульон подойдут корнеплоды (корень сельдерея, репчатый лук, морковь), коренья (корень имбиря), травы (базилик) и другие ароматные овощи (стебли сельдерея, лук-порей).
- сократите использование готовых соусов таких как соевый соус, кетчуп и заправки для салатов, содержащие большое количество скрытой соли.
- при употреблении консервированной продукции необходимо слить жидкость, а сами продукты - промыть водой чтобы снизить содержание соли. убрав

солонку со стола (из зоны быстрого доступа) удастся избежать соблазна досалить уже приготовленное блюдо.

## ВНИМАНИЕ!

- 4
- Любая соль (даже морская, каменная и розовая) - это СОЛЬ! И при высоком потреблении она оказывает негативные эффекты на организм.
  - «Соли меньше, но соль - йодированная!» - использование йодобогатенной соли в процессе приготовления пищи будет способствовать профилактике дефицита йода, характерного для всех жителей нашей страны.

Меры направленные на снижение потребления соли в обществе:

- Информирование и повышение знаний в этой области. Реализация образовательных программ по сокращению потребления соли среди школьников, учащихся, студентов и других категорий граждан.
- Активное информирование потребителя. Вынесение информации о содержании соли на этикетку пищевых продуктов. В настоящий момент в РФ введена добровольная маркировка пищевых продуктов «Светофор».
- активные инициативы от коллег из пищевой промышленности и общественного питания по снижению уровня соли в выпускаемой продукции и приготовляемых блюдах.
- расширение профилактического консультирования по вопросам здорового питания в учреждениях первичной медико-санитарной помощи (в центрах здоровья, в кабинетах медицинской профилактики).



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

В большинстве стран

более

**50%**

потребляемой соли

уже содержится в готовых продуктах.

Пищевая промышленность должна  
сокращать количество соли, добавляемой  
в нашу пищу.



Для  
профилактики  
и контроля  
НИЗ ВОЗ  
рекомендует  
глобальное сокращение  
потребления  
соли на 30% к  
2025 г.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



Чрезмерное употребление соли  
повышает кровяное давление,  
повышая риск:

- Инсульта
- Сердечно-сосудистых заболеваний
- Инфаркта



Сбор данных по  
ежедневному  
потреблению пищи  
и использованию  
соли



Сбор данных по  
содержанию  
натрия в  
пищевых  
продуктах



Подсчитать текущий  
уровень потребления  
пищи и содержание  
соли в различных  
пищевых продуктах

## 5 шагов к созданию Модели сокращения потребления соли



Определить уровень  
содержания натрия в  
готовой пищевой  
продукции



Подсчитать необходимые  
сокращения для снижения  
уровня потребления соли  
среди населения на 30%



Всемирная организация  
здравоохранения  
Европейское региональное бюро



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**Сокращение потребления соли спасает жизни.**

По оценкам, сокращение

**потребления соли на 30%**

в течение следующих 30 лет спасет

**40 миллионов жизней**

во всем мире.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро



ВОЗ рекомендует ограничить количество  
потребляемой соли

до менее

**5**грамм



в день для взрослых. Для детей эта норма  
должна быть еще меньше.