



СОЛЬ

Сколько соли - слишком много?

Рекомендуемая суточная норма составляет не более 2300 мг натрия в день. Для людей с сердечной недостаточностью идеальная цифра может быть ближе к 1500 мг натрия в день. Тем не менее, большинство американцев потребляет более 3400 мг натрия в день. Из-за наличия ограничений, связанных с приемом лекарств, целевыми цифрами кровяного давления или для пациентов с тяжелой сердечной недостаточностью для определения идеальной нормы важно поговорить с командой лечащих врачей.

А вы знали?

Большая часть (более 70%) поступающего с едой натрия содержится в фасованных продуктах и полуфабрикатах - не в столовой соли, которую добавляют в пищу при приготовлении или еде. Важно читать этикетки на упаковке!

Понимание заявлений о пищевой ценности на упаковке

ЧТО НАПИСАНО НА УПАКОВКЕ	ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ
Без соли / не содержит натрия	Менее 5 мг на порцию
Очень низкий уровень натрия	35 мг натрия или меньше на порцию
Низкое содержание натрия	140 мг натрия или меньше на порцию
Пониженное содержание натрия	Как минимум на 25% меньше натрия, чем в обычном продукте
Слегка пониженное содержание натрия или слабосоленый	Как минимум на 50% меньше натрия, чем в обычном продукте
Без добавления соли или несоленый	Во время обработки соль не добавляется - но эти продукты тоже могут содержать соль/натрий, если не указано иное.

Советы по сокращению потребления соли

- **Читайте этикетки с информацией о пищевой ценности.** 5% дневной нормы натрия на порцию или менее считается низким, а 20% дневной нормы натрия на порцию считается высоким.
- **Вместо соли используйте сухие или свежие приправы.** Даже если вы не солите блюда, вы можете незаметно для себя добавлять соль, используя сухие смеси специй, содержащие соль. Многие несоленые смеси специй или сухих приправ указывают на этикетке, что они не содержат соли. Проверьте ингредиенты, чтобы убедиться, что соль не была добавлена.
- **При использовании консервированных или замороженных продуктов ищите варианты с низким содержанием натрия или без соли.** Всегда промывайте консервированные овощи перед приготовлением. Это также относится к снекам, орехам и семечкам; выбирайте продукты с низким содержанием натрия или без добавления соли. Или ешьте свежие продукты, такие как ломтики яблока, морковь или стебли сельдерея!
- **Ваша ежедневная норма натрия может быть спрятана в одной порции соуса или заправки.** Проверьте список ингредиентов на этикетке с информацией о пищевой ценности. Выбирайте приправы с низким или пониженным содержанием натрия, используйте масло и уксус вместо заправок для салатов в бутылках, используйте меньшее количество приправ из пакетов со вкусовыми добавками.
- **Используйте лимон, зелень и приправы, чтобы придать яркий аромат рыбе, курице, салатам и блюдам из пасты.**

Больше дополнительной информации и советов можно найти на веб-сайте Американской кардиологической ассоциации (heart.org).