

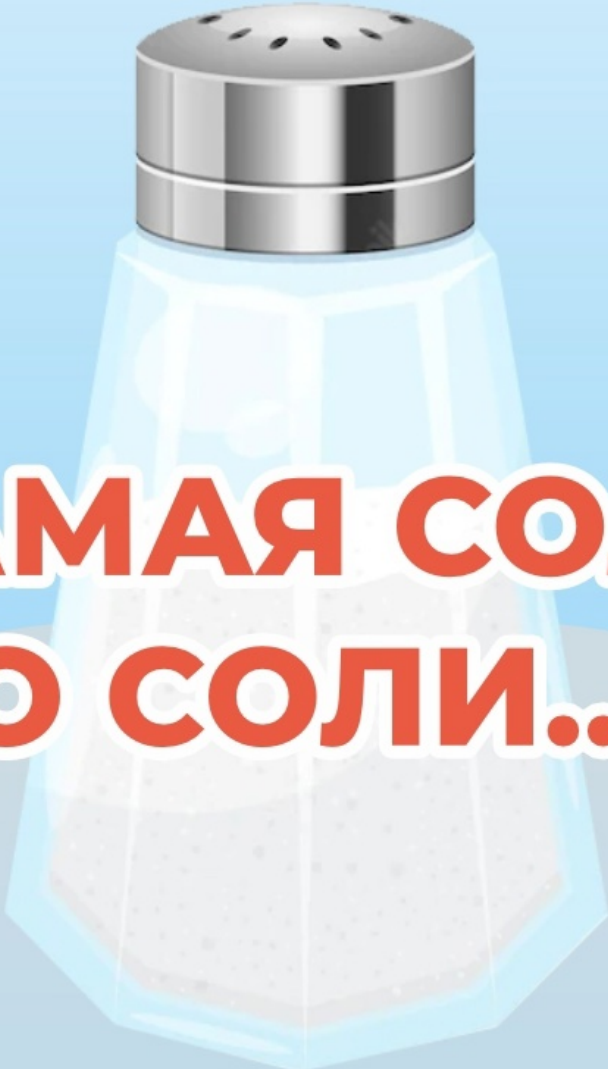


РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



САМАЯ СОЛЬ О СОЛИ...



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Ежегодно в мире можно предотвратить около 2,5 млн смертей, если снизить потребление соли до 5 грамм в сутки. Большинство жителей России употребляют соль в количестве 10-11 грамм в сутки (данные Росстата).





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

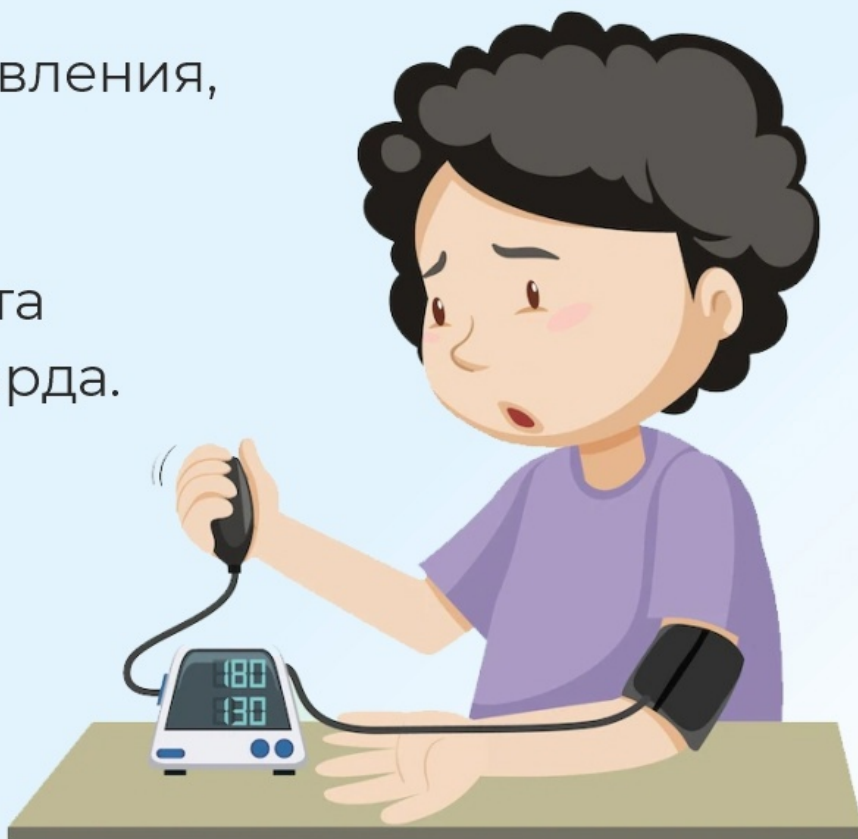
ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Избыточное потребление
соли способствует
повышению
артериального давления,
что увеличивает
риск развития
мозгового инсульта
и инфаркта миокарда.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Большое количество
соли для потребителя
содержится
в готовой продукции
(колбасные изделия,
картофельные чипсы,
сухарики,
консервы и т. д.).





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

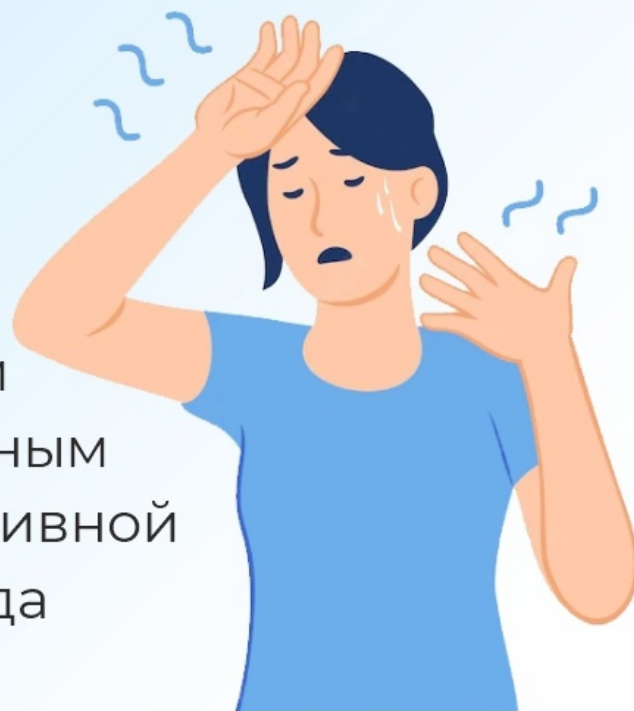


ПОЛЬЗА:

соль восстанавливает водно-солевой и кислотно-щелочной баланс в организме, нормализует уровень желудочного сока, является природным антибиотиком, способна удерживать влагу в организме человека.

Недостаток соли может привести к обезвоживанию организма.

Потребление йодированной соли является самым надежным и простым способом эффективной профилактики дефицита йода в организме.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Чтобы соль была безопасной, нужно:

снизить употребление
готовой продукции
с глубокой промышленной
переработкой
(мясоколбасные изделия,
рыбные деликатесы,
пикантные сухарики
и крекеры,
консервированная
продукция).





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Чтобы соль была безопасной, нужно:

сократить использование
готовых соусов,
таких как соевый,
кетчупа, заправки
для салатов,
содержащих большое
количество скрытой соли.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Чтобы соль была безопасной, нужно:

реже употреблять соленья
и маринованную продукцию,
стремиться использовать
низко- или бессолевые
способы заготовки
и хранения продукции
(сушка, замораживание).





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Чтобы соль была безопасной, нужно:

преимущественно употреблять
пищу домашнего приготовления,
снизив при этом
количество соли;

вместо соли
используем перец,
сок лимона, чеснок,
специи и травы,
а соль кладем
из солонки порционно
непосредственно
в тарелку.

