



# О вреде избыточного потребления соли

С использованием информации, взятой из открытых источников сети Интернет

# «Белая смерть» и «Сладкий яд»



# СОЛЬ ВАЖНА, НО В МЕРУ

Na:

- Водный и кислотно-щелочной баланс;
- Передача нервных импульсов;
- Сокращение мышц (в том числе и сердце);
- Работа тонкого кишечника, почек.

Cl:

- Работа пищеварительной системы
- Нервной системы
- Половой системы



**5** грамм



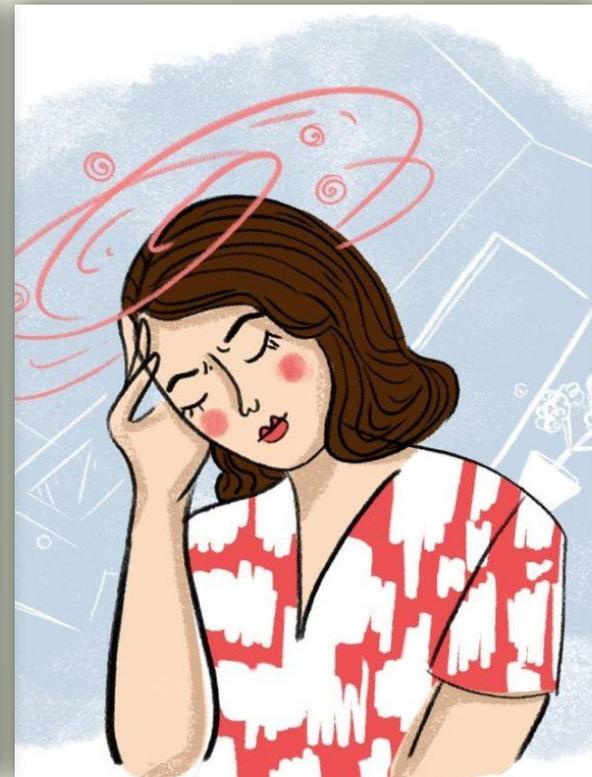
# Влияние чрезмерного употребления соли на организм

Отёки

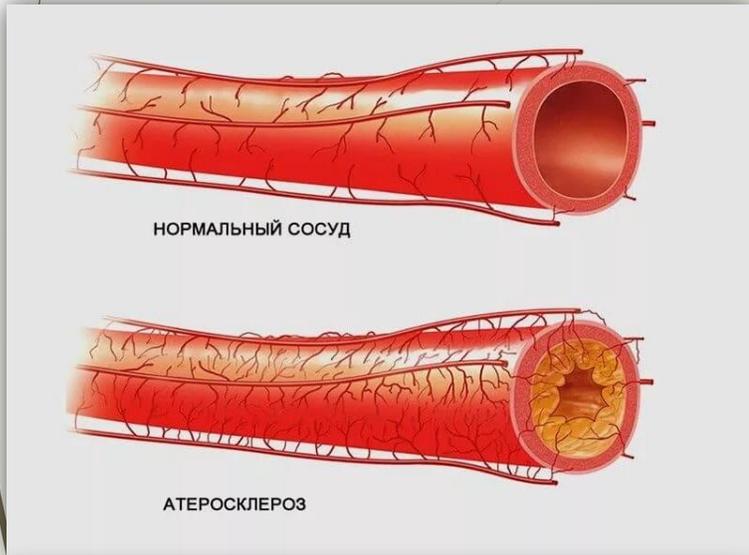
Повышенное  
артериальное  
давление

Мигрень

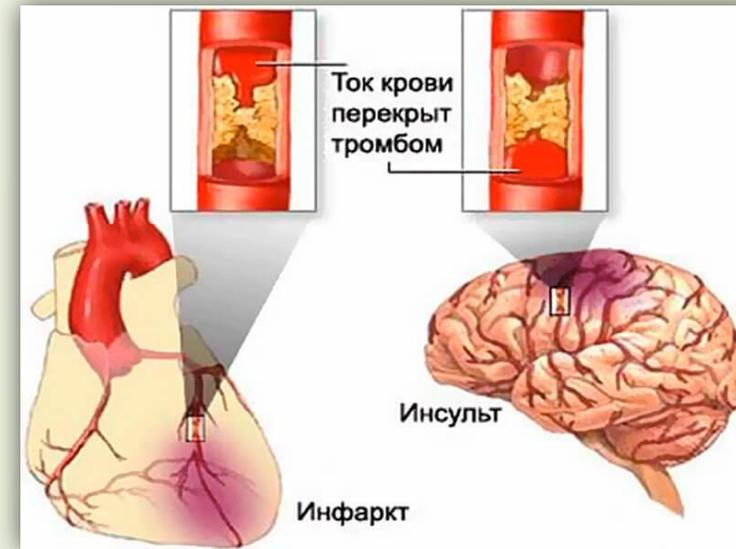
Ожирение



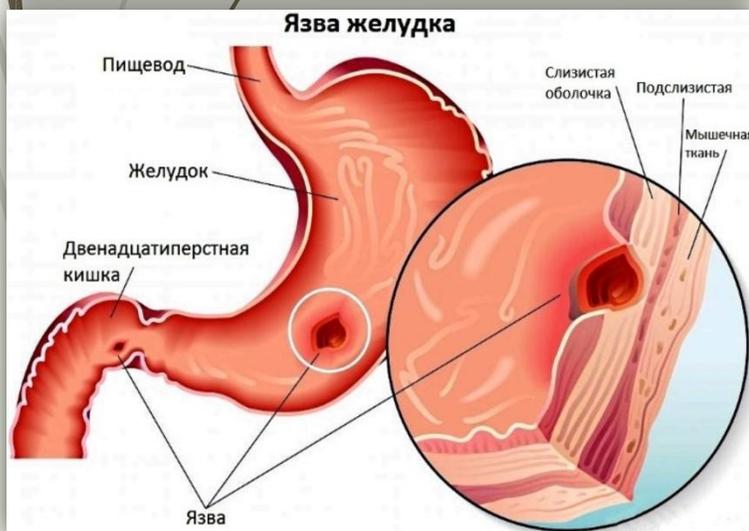
# Влияние чрезмерного употребления соли на организм



Атеросклероз сосудов



Инфаркт, инсульт



Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки



Камни в почках

# В чём вся соль?



# Содержание соли в различных видах сыра



Брынза, сулугуни



Пармезан



Эдам



Рикотта

Уменьшение содержащейся соли

# Как уменьшить потребление соли?



Отказаться от продуктов быстрого приготовления;



Солить блюдо не во время приготовления, а перед едой;



Убрать солонку с обеденного стола;



Употреблять свежие, а не консервированные овощи;



Употреблять больше продуктов, содержащих калий;



Частично заменить соль на пряные травы.

# Разновидности соли



Морская  
СОЛЬ



Каменная  
СОЛЬ



Поваренная  
СОЛЬ



Экстра  
СОЛЬ



Йодированная  
СОЛЬ



“Мудрец будет скорее избегать  
болезней, чем выбирать средства  
против них.”

Томас Мор