



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Нижнесергинском районах и городе Ревда»**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15, факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru  
<http://66.rospotrebnadzor.ru>  
<http://www.fbuz66.ru>  
ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

12.10.2023 г. № 66-20-011/14-\_\_ -

2023

### Продуктовая корзина: скрытая соль в продуктах питания

Ежедневно мы потребляем дополнительную соль и часто даже не подозреваем об этом.

Физиологическая норма потребления соли в день для взрослого человека составляет 5 г (около одной чайной ложки). Именно такое количество соли нужно организму для поддержания водно-минерального баланса, проведения нервных импульсов и работы мышц.

Важно помнить, что до 80% соли, потребляемой ежедневно, приходится на «скрытую соль». Ее можно встретить в продуктах, которые сложно «заподозрить». Например, большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее в объеме 3–4 г.

В сосисках и колбасах – около 1 г соли на каждые 100 г продукта. Примерно такое же количество хлорида натрия в 100 г майонеза, а в соусах на его основе может быть больше. В сырах в зависимости от сорта содержится до 2 г соли на 100 г продукта. Даже в хлебе есть от 0,5 до 1 г хлорида натрия.

Соль, которую мы добавляем в процессе приготовления и приема пищи, составляет только 20% от общего количества потребляемой соли. Это значит, если съесть бутерброд с колбасой и сыром, то за один такой перекус можно быстро получить дневную норму соли. Чтобы этого избежать, стоит отказаться от полуфабрикатов и переработанных продуктов, в них наверняка будет много соли. Например, томатный сок из магазина низкокалорийный, но содержит много соли. Лучше включите в рацион свежие помидоры или сделайте несоленый томатный сок самостоятельно.

#### **Вот несколько советов:**

- Не рекомендуется солить блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.
- При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли.
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, соевый соус, французская горчица и тому подобное.

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление. В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, сок лимона или лайма, чеснок, овощную соль. Если сократить потребление соли и научиться не подсаливать еду, можно снизить риск развития болезней сердца и сосудов и сохранить свое здоровье.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСПН, и.о. зав. отделом,  
8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru