

Как избегать лишней соли: практические советы

1. Читайте этикетки продуктов. Обязательно обращайтесь внимание на этикетки продуктов, в частности на химический состав пищи. Вас должно интересовать два компонента – собственно соль и натрий. Чем их больше в пище, тем хуже.

2. Откажитесь от пищи быстрого приготовления. Она содержит не только чистую поваренную соль, но и много пищевых добавок, в составе которых содержится натрий.



3. Отдавайте предпочтение пище домашнего приготовления. Как правило, готовая покупная пища более соленая, нежели домашняя версия аналогичных блюд.

4. Добавляйте соль в уже готовое блюдо, а не во время приготовления. Если посолить готовое блюдо, то во время дегустации соль сразу соприкасается с вкусовыми рецепторами и мозг

моментамально получает сигнал о солености. В пище, сдобренной во время приготовления, вкус соли не столь выраженный и организм человека, привыкшего к очень соленому, не сразу может распознать вкус блюда.

5. Выбирайте крупнокристаллическую соль
Натуральная морская соль имеет более богатый химический состав и процентная доля натрия в ней немного ниже. Но еще полезнее она является в том случае, если выбирать крупнокристаллические варианты. Чем больше кристаллы, тем больше в них остаточной влаги, а значит, тем богаче химический состав и меньше натрия.



6. Промывайте консервированные овощи. Маринады и рассолы всегда очень соленые. Некоторые специалисты советуют перед употреблением консервированных продуктов промывать их под проточной водой, чтобы снизить количество солей. Хотя если соленое в рационе желаете свести к минимуму, то консервации лучше вообще не употреблять, а заменить их свежими продуктами.

7. Откажитесь от курицы гриль и обработанных продуктов. Колбасы, ветчину, сосиски полезно заменить куском натурального отварного или запеченного мяса, копченую рыбу – отварной, запеченной или жареной, вместо бекона или салами можно положить на бутерброд ломтик питательной индейки или курицы. Также не стоит чрезмерно увлекаться солеными сырами, лучше отдавать предпочтение творогу.



Любителям пиццы диетологи советуют готовить ее самостоятельно с добавлением отварного мяса, несоленого сыра, овощей, грибов.

8. Забудьте о готовых соусах заправках для салатов. Они, конечно же, в своем большинстве довольно вкусные, но не самые полезные. В готовом домашнем соусе соли будет все равно меньше, чем в большинстве покупных.

9. Ешьте больше продуктов, богатых калием. Природой задумано, что в наших телах сохраняется определенный баланс натрия и калия. То есть если в организме повышается количество натрия, то концентрация калия снижается. И наоборот. Поэтому, чтобы вывести излишки натрия, полученного из соленой пищи, ученые советуют кушать много фруктов и богатых калием овощей (бананы, шпинат, батат)

10. Замените соль пряными травами. Пряные травы не только улучшают вкус блюд, но содержат невероятное количество полезных для организма веществ.

Врач-гигиенист отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна