

Харчова сіль потрібна кожному. Але в міру. У надлишку вона підступно шкодить серцю та судинам.

Як це відбувається ?

🌸 Основний складник кухонної солі — натрій. Його надлишок у раціоні призводить до того, що тиск у судинах зростає. І серце змушене працювати інтенсивніше. Як наслідок — гіпертонія або її інша назва — артеріальна гіпертензія. Цей стан значно підвищує ризик інфаркту, інсульту та серцевої недостатності.

Надмірна кількість солі в раціоні шкодить не лише серцю, а й негативно впливає на кістки, шлунок і навіть пам'ять. Але саме серцево-судинна система найбільше страждає від постійного «пересолу». Докладніше у слайдах, гортай 👉

Дослідження кажуть, що українці споживають удвічі більше солі, ніж безпечно. Оціни своє харчування і почни вже сьогодні з маленьких і простих кроків зменшувати кількість солі в раціоні — прибери сільничку зі столу і не соли повторно страви.

Більше порад і інформації про сіль в харчуванні тут: <https://lnk.ua/Y4Q9vrX49>

Солоного удвічі менше — серцю і судинам легше!

#ЇжМеншеСолі!



https://drive.google.com/file/d/15IK4kG7pNWkwfUqWDQoGATh4bBL3Juj/view?usp=drive_link