

Головне джерело солі, яку ти споживаєш щодня, — не зовсім сільничка на столі 🧂
75% солі «ховається» саме у магазинних продуктах — перероблені м'ясні та рибні вироби, фастфуд, солоні закуски, соуси та приправи, хлібобулочні вироби. І лише 25% — ми отримуємо щодня із сільниці вдома. Такі дані науковців: <https://lnk.ua/BNEMMqING>.

! Найбільше солі містять ковбаси, сосиски, бекон, консерви, мариновані овочі, чипси, сухарики, солоні горішки та соуси. А ще — готові страви у закладах або відділах кулінарії в магазинах. 100 г таких продуктів може містити твою добову норму солі! Багаті на сіль і звичні продукти, які ми їмо щодня, наприклад, хліб або сири.

ВООЗ рекомендує до 5 г солі на добу (чайна ложка без верху), українці споживають удвічі більше (в середньому 12,6 г)! Зверни увагу на свій щоденний раціон. Чому це важливо? Бо, як кажуть дослідження, повномасштабне вторгнення росії також негативно вплинуло на наші харчові звички. За їхніми даними, майже половина українців почала вживати більше нездорової їжі (42%): <https://lnk.ua/k4x99R8ey>.

👁️ Тому читай упаковку на продуктах, де вказана поживна цінність: обирай ті, де менше солі на 100 г! Таку інформацію вказують більшість виробників. А якщо любиш солоні продукти і не можеш відмовитись, тоді спробуй їх їсти вдвічі менше або рідше.

Ще поради і корисна інформація про сіль в харчуванні тут: <https://lnk.ua/Y4Q9vrX49>

Солоного удвічі менше — серцю і судинам легше!

Їж менше солі

Хліб (1 скибка) ~ **0.4 г солі**

Сир (30 г, 1-2 шматки) ~ **0.5 г солі**

Шинка (30 г, 1-2 шматки) ~ **1.7 г солі**

Разом ≈ 2,6 г солі — більш ніж половина від добової норми

**Сіль у перекусах часто непомітна.
Чим менше її у продуктах — тим краще!**

#ЇжМеншеСолі!

<https://drive.google.com/file/d/1OIHlgoZlbrvzRpLaPuWaBloO4Uv5wfH/view>