

Здогадайся, де більше солі? 🧂

Сіль — не лише приправа на твоєму столі, але й невидимий інгредієнт у багатьох продуктах, які ти їси щодня. ВООЗ рекомендує не більше чайної ложки солі (до 5 грамів) на добу, щоб зберегти здоров'я серця і судин, українці ж споживають удвічі більше 🙌 <https://lnk.ua/R4aMMKy4J>.

А тепер уяви: ти з'їдаєш бутерброд — два шматочки ковбаси, сир, скибка хліба або пачку чипсів під серіал чи бургер — і тут може бути уся твоя добова норма солі! Перевір себе -- як думаєш, де саме більше солі: у крем-сирі чи феті, вареній ковбасі чи салямі? Відповіді можуть виявитися несподіваними, але після них ти ретельно обиратимеш продукти та будеш уважніше читати їхні упаковки.

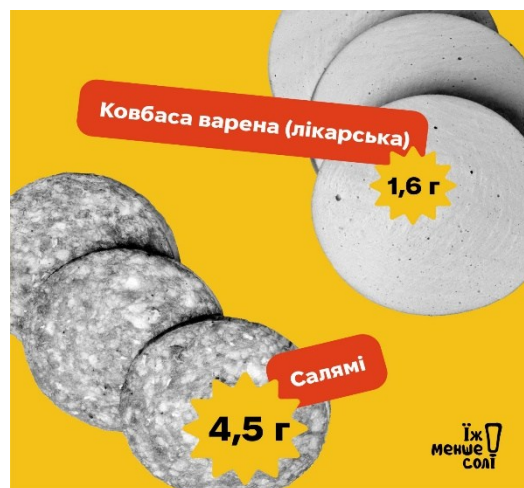
Чим менше солі у продукті — тим краще! Тому читай упаковку на продуктах, де вказана поживна цінність: обирай ті, де менше солі на 100 г!

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

Солоного удвічі менше — серцю і судинам легше!

#ЇжМеншеСолі!

*Продукти: Ковбаса варена (лікарська) VS Салямі, Піца VS Шаурма, Сир фета VS Крем-сир*



[https://drive.google.com/file/d/16iKm4o6pq\\_MCD\\_mi2JNiE4dSqs9XMTAR/view](https://drive.google.com/file/d/16iKm4o6pq_MCD_mi2JNiE4dSqs9XMTAR/view)