

Соль на карантин!

Людам с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендовано ограничить потребление соли до 5 г в сутки. Снижение потребления соли помогает снизить давление на 10 мм рт. ст. и более.

Рассмотрим продукты из карантинной потребительской корзины на содержание соли:

Рис (9 мг в 1 порции)	Сыр (250-350 мг в 100 г)
Овсянка (2 мг в 1 порции)	Колбаса / Сосиски (283 – 486 мг в 100 г)
Макароны (1 мг в 1 порции)	Рыбные консервы (301 – 471 мг в 100г)
Замороженные ягоды (2-9 мг в 1 чашке)	Овощные консервы (100 мг в 100 г)
Лук (50 мг в 100 г)	Мясные консервы (150 – 200 мг в 100 г)
Морковь (25 мг в 1 шт)	Белый хлеб (135 мг в 1 ломтике)
Бананы (31 мг в 100 г)	Кетчуп (178 мг в 1 ст.л.)
Яблоко (0 мг в 1 шт)	Крекеры (65 мг в 1 шт)

1

Чем можно заменить соль?

1. Морской капустой.
2. Соком лайма.
3. Травами (эстрагон, кориандр, тмин).
4. Смесями сушеных овощей (помидоры, корень сельдерея, болгарский перец, лук, чеснок).

2

Как ограничить соль?

1. Не покупайте соль.
2. Читайте информацию на упаковке продукта, допустимо до 300 мкг на одну условную единицу продукта.

**Не забывайте ежедневно проверять артериальное давление!
Целевое артериальное давление – ниже 140/90 мм рт. ст³**

Ссылки:

1. Глобальное резюме по гипертензии. ВОЗ, 2013 год. Электронный ресурс, 16.01.20.
https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/ru/
2. <http://www.almazovcentre.ru/wp-content/uploads/N%D0%B0a-1.pdf>
3. Wiliams B., Mancia G. et al. ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur. Heart J. 2018;39:3021–3104

ПОДГОТОВЛЕНО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АО "СЕРВЬЕ"

**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННЫМ ОБРАЩЕНИЕМ К СПЕЦИАЛИСТАМ,
ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ
ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ**