

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛИ



Польза соли для организма

- Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме
- Помогает переваривать пищу
- Нужна для нормального функционирования нервной системы и сокращения мышц



В чем опасность переизбытка соли?

- Артериальная гипертензия
- Инсульт
- Инфаркт
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка



Рекомендуемая норма потребления соли:
5 граммов в день.



75% соли, которую мы съедаем, находятся в готовых продуктах

Скрытые источники соли:

- Фабричные полуфабрикаты
- Консервы
- Соусы и специи
- Колбасы и копчености
- Хлеб и выпечка
- Готовые завтраки

СОЛЬ В МЕРУ – ЗДОРОВЬЕ НАДОЛГО!

ТҰЗДЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



ТҰЗДЫҢ ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ



Тұздың ағзаға пайдасы

- Ағзадағы сұйықтықтың дұрыс деңгейін сақтауға көмектеседі
- Тамақты қорытуға көмектеседі
- Жүйке жүйесінің қалыпты жұмыс істеуі және бұлшық еттердің жиырылуы үшін қажет



Тұздың артық болу қаупі неде?

- Артериялық гипертензия
- Инсульт
- Инфаркт
- Қант диабеті
- Остеопороз
- Асқазан қатерлі ісігі



Тұзды тұтынудың ұсынылатын мөлшері:
күніне 5 грамм.



Біз жейтін тұздың 75%-ы **ДАЙЫН** тағамдарда болады

Тұздың жасырын көздері:

- Дайын жартылай фабрикаттар
- Консервілер
- Тұздықтар мен дәмдеуіштер
- Шұжық және ысталған ет
- Нан және кондитерлік өнімдер
- Дайын таңғы ас

**ТҰЗДЫ ШАМАМЕН ҚОЛДАНУ –
ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҰЗАҚ САҚТАУ!**