

# ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



## ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛИ



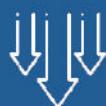
### Польза соли для организма

- 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 гипертония
- Инсульт
- Инфаркт
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка



Рекомендуемая норма потребления соли:  
**5 граммов в день.**



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

### Скрытые источники соли:

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

## СОЛЬ В МЕРУ – ЗДОРОВЬЕ НАДОЛГО!

# ТҰЗДЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



## ТҰЗДЫҢ ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ



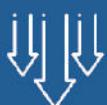
### Тұздың ағзага пайдасы

- 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 гипертония
- 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 –  
ДЕҢСАУЛЫҚТЫ ҰЗАҚ САҚТАУ!**