

Уменьшите потребление соли



Бюллетень «Здоровье»

Посетите сайт nyc.gov/health, чтобы просмотреть все бюллетени «Здоровье». Позвоните по номеру **311**, чтобы заказать бесплатные копии.



Меньше натрия — лучше здоровье



Рекомендованная суточная норма составляет
2300 мг (примерно чайная ложка).

- Потребление слишком большого количества натрия (соли) может нанести вред вашему здоровью.
- Это может стать причиной повышенного кровяного давления у взрослых и детей. Это также увеличивает риск сердечных заболеваний и инсульта.
- Большинство людей употребляет слишком много натрия и, возможно, не подозревает этого.

Упакованные продукты и ресторанная еда

Верно или нет? Нет

Большое содержание натрия в продуктах всегда можно определить по вкусу.

Большая часть потребляемого нами натрия поступает в организм из упакованных продуктов и ресторанной пищи, которые не всегда обладают соленым вкусом.



Когда вы едите в сетевых ресторанах, обращайте внимание на значок в меню, предупреждающий о высоком содержании натрия. Это означает, что в блюде содержится 2300 миллиграмм (mg) соли или более. Выберите блюда без такого значка.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 10g 3%

Проверяйте этикетку с информацией о пищевой ценности на всех упакованных продуктах, даже на детском питании. На этикетке указано содержание натрия в каждой порции. Покупая продукты, сравнивайте их этикетки и выбирайте те, которые содержат не более 5% суточной нормы (daily value, DV) потребления натрия.

Здоровое питание



Следующие советы помогут вам избежать употребления переработанных продуктов и уменьшить количество натрия в вашем рационе:



Чаще готовьте дома, используя свежие, замороженные или консервированные без добавления соли фрукты и овощи.



Используйте меньше натрия во время приготовления блюд и вместо этого добавляйте соль по вкусу за столом.



Между основными приемами пищи ешьте свежие фрукты и овощи или несоленые орехи, семена и попкорн.

Следуйте этим советам здорового питания, когда готовите еду для своих близких, особенно для детей. Помогая своим детям развить привычки здорового питания сейчас, вы уберегаете их от проблем со здоровьем в будущем.

Делайте покупки с умом

Ищите в наружных рядах свежие натуральные продукты.



Молочные
продукты/
яйца



Мясо/птица/морепродукты



Гастрономические
продукты



Замороженные
фрукты
и овощи

Центральные ряды
Ищите здесь зерновые культуры с высоким содержанием клетчатки, ореховое масло, цельные злаки, орехи, сушеные фрукты и консервированные бобы с низким содержанием натрия.



Свежие
фрукты
и
овощи



Свежий хлеб



Кассовые аппараты

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Более подробная информация

Посетите сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по слову **sodium** (натрий)

Найти идеи по здоровому питанию

Посетите сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам **healthy eating** (здоровое питание)

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Посетите сайт **nyc.gov/health/pubs**



На сайте **nyc.gov/health** данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.