Щорічно у другий тиждень березня відзначається Всесвітній тиждень обізнаності про сіль, метою якого є залучення суспільства до зменшення вживання солі у раціоні задля покращення здоров’я.

Жити зовсім без солі не можна, але часто ми споживаємо більше, ніж потрібно. Згідно з тарілкою здорового харчування, яка створена експертами Гарвардської школи громадського здоров’я, – норма солі для дорослих до 5-ти г на день (1 чайна ложка), для дітей норма від 2-х до 4-х грам. Не можна говорити, що сіль взагалі шкідлива, шкідливе

саме вживання її понад міру. Треба пам’ятати, що сіль знаходиться майже в кожному продукті, який ви вживаєте.

За даними досліджень Україна нині входить у 20 країн, де спостерігається висока смертність через неправильне харчування, зокрема споживання надмірної кількості солі.

Надлишок солі спричиняє затримку рідини, появу набряків, посилення спазмів судин. А це небезпечно для тих людей, які страждають на серцево-судинні захворювання. Вживання великої кількості солі щодня може нашкодити і практично здоровій людині. Надлишок може призвести до розвитку хвороб нирок, порушень в роботі підшлункової залози, появи запалення в кишківнику.

**Тож наші фахівці діляться 10-ма порадами, які точно допоможуть зменшити споживання солі наполовину**:

1. Їжте більше свіжих фруктів та овочів, а також нежирних молочних продуктів: низький вміст солі мають шпинат, нежирний йогурт, банани, картопля.
2. Перевіряйте вміст консервованих овочів перед вживанням, а якщо ви хочете поласувати хрумкими огірками чи консервованими помідорами, можна промити їх водою, щоб змити зайву сіль.
3. Обирайте лише ті оброблені харчові продукти, які містять малу кількість солі (рекомендовано, щоб її вміст не перевищував 140 мг).
4. Обирайте рослинні жири (наприклад, авокадо, сою чи горіхи), адже сіль та традиційні жири, які потрібні нашому організму, часто нероздільні.
5. Частіше готуйте вдома і відмовтеся від фастфуду, адже так ви зможете самі контролювати, скільки солі потрапить у вашу тарілку.
6. Уникайте використання солі замість приправи, краще замініть її лимонним соком, перцем, часником або пряними травами.
7. Уважно читайте склад соусів, таких як кетчуп, заправка для салату, соєвий соус, адже в них може міститися багато солі. Краще приготувати такі соуси вдома.
8. Перш ніж солити страву, завжди пробуйте її на смак. Ви можете помітити, що вам не потрібна додаткова сіль.
9. Звертайте увагу на порцію їжі, адже чим вона більша, тим вища ймовірність того, що ви з’їсте більше солі.
10. Поступово заохочуйте себе відмовитися від споживання надмірної кількості солі. Спробуйте спочатку міксувати страви без солі з такими, до яких ви звикли. З часом різниця між ними буде стиратися.