

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 95 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Выбирайте продукты с меньшим количеством натрия



Потребление слишком большого количества соли может привести к сердечному приступу или инсульту.

Большинство людей потребляют больше соли, чем следует.

- Именно натрий, содержащийся в соли, способствует повышению артериального давления.
- Сокращение потребления соли способствует профилактике и контролю повышенного артериального давления.
- Большинство людей должны употреблять не более 1500 мг натрия в день. Это особенно важно для людей с темным цветом кожи, людей старше 50 лет, а также людей, страдающих высоким артериальным давлением, диабетом или болезнями почек.
- Снижение давления пойдет на пользу даже людям с нормальным артериальным давлением. Более низкое артериальное давление снижает риск сердечного приступа и инсульта.



Ваша солонка — не главный виновник проблем.

- Большая часть потребляемой нами соли — почти 80 % — содержится в упакованных продуктах питания, а также в блюдах, подаваемых в ресторанах (включая заведения быстрого питания).
- Соль, которая добавляется в пищу во время ее приготовления или за столом, составляет лишь 10 % от общего количества натрия в нашем рационе.



Во многих продуктах содержится гораздо больше соли, чем вы думаете.

Чтобы выбрать продукты с меньшим количеством натрия, читайте этикетки об их питательной ценности.



- Банка супа, изображенная справа, содержит много натрия — 840 мг в одной порции. Большинство людей должны употреблять не более 1500 мг натрия в день.
- Проверяйте количество порций в контейнере. Банка, изображенная справа, содержит две порции, так что если вы съедите целую банку, вы получите в два раза больше натрия (1680 мг), а это превышает дневную норму.
- Продукты с высоким содержанием соли не всегда соленые на вкус. Всегда проверяйте этикетки.

Снижайте потребление соли...

При покупке продуктов

- Свежие продукты обычно содержат меньше соли, чем консервы или полуфабрикаты.
- Консервы, например бобы и суповые бульоны, могут содержать много соли. Сравните этикетки и ищите продукты с маркировкой «низкое содержание натрия» («low-sodium») или «без добавления соли» («no-salt-added»).
- Покупая сырое мясо, читайте этикетки. Даже в него зачастую добавлена соль.
- Упакованные продукты с маркировкой «полезно для здоровья» («healthy») или «с низким содержанием жира» («low-fat»), могут содержать много натрия. Всегда проверяйте этикетки.
- Салатные заправки и приправы, например, кетчуп и соевый соус, могут содержать больше натрия, чем вы думаете.

Дома

- Снижайте потребление соли постепенно, на протяжении нескольких недель или даже месяцев. Так вы почти не почувствуете разницу.
- Перекусывайте свежими фруктами и овощами вместо соленых чипсов и попкорна.
- Попробуйте добавлять 1/2 чайной ложки соли, если по рецепту требуется добавить 1 чайную ложку.
- Имейте в виду, что некоторые приправы, например адобо, чесночная соль и лимонный перец, содержат соль.
- Готовьте свои собственные приправы без соли. Используйте орегано, базилик, щавель, карри, кайенский перец или другие травы и пряности, которые обогатят вкус пищи.
- Многие заменители соли содержат калий. Если вы регулярно принимаете лекарства или страдаете заболеванием почек, проконсультируйтесь с вашим врачом, перед тем как использовать заменители соли.

При посещении ресторанов и других заведений питания

- Попросите, чтобы ваши блюда готовили без добавления соли. Вы всегда можете сами посолить их.
- В некоторых ресторанах — особенно сетевых — предоставляют информацию о содержании питательных веществ. Вы можете получить ее по требованию.

Продукты те же — содержание натрия РАЗНОЕ

Количество натрия в упакованных продуктах питания значительно отличается в зависимости от их марки.

	Размер порции	Количество натрия (мг) в одной порции*
Суповые консервы 	1 чашка	30-950
Консервированные овощи 	1/2 чашки	10-550
Нарезной хлеб 	1 ломтик	75-310
Замороженная пицца с сыром 	1 ломтик	460-1190
Замороженные блюда 	6-10 унций	260-1300
Томатный сок 	8 унций	140-680
Салатная заправка 	2 ст. ложки	20-620
Соус сальса 	2 ст. ложки	90-250
Картофельные чипсы 	1 унция	5-250
Претцели 	1 унция	75-580

*Основано на нерепрезентативной выборке

Всегда читайте этикетки. Например, разумно выбирая пиццу, вы можете избежать употребления 730 мг натрия.

Дополнительную информацию предоставляют:

- Управление здравоохранения города Нью-Йорка: nyc.gov/health; тел.: 311
- Управление США по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов: fda.gov
- Национальные институты здравоохранения: nlm.nih.gov
- Американская ассоциация сердечных заболеваний: heart.org
- Академия питания и диетологии: eatright.org

**НАБЕРИТЕ
311**

Для получения экземпляров любых бюллетеней «Здоровье»

Чтобы ознакомиться с бюллетенями «Здоровье», посетите веб-сайт nyc.gov/health.

Посетите веб-сайт nyc.gov/health/email, чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте.

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 95 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

**Управление здравоохранения и психической
гигиены города Нью-Йорка**

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, мэр

Thomas Farley, M.D., M.P.H., руководитель Управления



Выбирайте продукты с меньшим количеством натрия

**Потребление слишком большого
количества соли может привести
к сердечному приступу или инсульту.**

**НАБЕРИТЕ
311**

Для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных)

Перевод по телефону на более чем 170 языков

