Ogranicz ilość soli

Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę **nyc.gov/health,** aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

NYC Health

Mniej sodu, więcej zdrowia

Zalecany dzienny limit wynosi 2300 mg – czyli około jednej łyżeczki do herbaty.

- Zbyt duża ilość sodu (soli) może szkodzić zdrowiu.
- Może zwiększyć ryzyko nadciśnienia u dorosłych i dzieci. Zwiększa również ryzyko chorób serca i udaru.
- Większość osób spożywa zbyt dużo sodu i może nie być tego świadoma.

Żywność pakowana i podawana w restauracjach

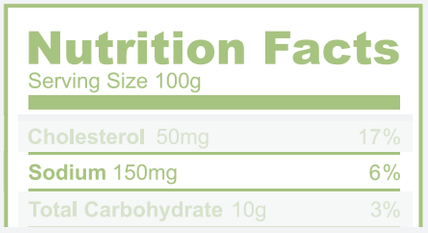
Prawda czy fałsz?

Zawsze można wyczuć, czy żywność zawiera dużo sodu.

Fałsz

Większość spożywanego sodu pochodzi z żywności pakowanej oraz podawanej w restauracjach – a one nie zawsze smakują słono.

Należy zwrócić uwagę na ikonę ostrzeżenia o zawartości sodu w menu restauracji sieciowych. Informuje ono, że potrawa zawiera 2300 miligramów (mg) soli lub więcej. Należy wybierać potrawy bez tego ostrzeżenia.



Należy sprawdzać etykietę dotyczącą wartości odżywczych na żywności pakowanej, nawet dla niemowląt. Etykieta ta informuje o zawartości sodu w każdej porcji. Należy porównywać etykiety podczas zakupów i wybierać opcję z mniej niż 5% dziennej ilości (daily value, DV) sodu.

Zdrowe odżywianie

Niniejsze wskazówki pomogą unikać spożywania przetworzonej żywności i zmniejszać ilość sodu w diecie:

Przygotowuj więcej posiłków w domu przy użyciu świeżych, mrożonych lub puszkowanych owoców i warzyw bez dodatku soli.

Korzystaj z mniejszej ilości soli podczas gotowania, a zamiast tego dosalaj potrawy na stole.

Spożywaj przekąski w formie świeżych owoców i warzyw lub niesolonych orzechów, nasion i popcornu.

Stosuj te wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania w odniesieniu do bliskich, szczególnie dzieci. Pomagając dzieciom w wyrobieniu nawyku zdrowego odżywiania, chronisz je przed problemami zdrowotnymi w przyszłości.

Kupuj mądrze

Kupuj w alejkach zewnętrznych świeżą, pełnowartościową żywność.

Nabiał/jajka

Mięso/drób/owoce morza

Produkty delikatesowe

Środkowe alejki

Kupuj tutaj produkty takie jak płatki zbożowe o dużej zawartości błonnika, masło orzechowe, produkty pełnoziarniste, orzechy, suszone owoce i fasola w puszkach o niskiej zawartości sodu.

Mrożone owoce i warzywa

Świeże owoce i warzywa

Świeże pieczywo

Kasy

Zasoby

Połącz się

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

Dowiedz się więcej	Odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj **sodium** (sód)
Znajdź pomysły na zdrowe odżywianie	Odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj **healthy eating** (zdrowe odżywianie)
Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia	Odwiedź stronę **nyc.gov/health/pubs**

Odwiedź stronę **nyc.gov/health** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.

Seria 111 | Tom 17 | Wydanie 02

COM019917P – 4.17 Polish