А знаете ли вы?

- Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение 3-4 месяцев. Поэтому, покупая её, обязательно посмотрите на дату изготовления. Йод улету-чивается из соли при неправильном хранении: если она была подмочена, или если некоторое время находилась в открытой таре.
- Оказывается, в день можно употреблять не более 4-6 г соли (чайная ложка без верха). Остальная, необходимая нашему организму соль, содержится в готовых продуктах: хлебе, сыре, колбасах, рыбе, картофеле.
- В год человек съедает 4,5 кг соли, за 70 лет – 200-300 кг .
- В теле человека содержится около 3 кг минеральных солей, из которых 5/6 входит в состав скелета.
- если съесть за один раз соль весом в соотношении 3 г на 1 кг всей массы тела можно умереть.

Как снизить потребление соли?

- Вместо соли для улучшения вкуса блюд можно использовать пряные травы, цитрусовые соки, специи.
- Самый простой способ - уберите солонку со стола.

Продукты, которые содержат много соли:

- сыр;
- колбасы, сосиски, сардельки;
- копчёные изделия;
- фастфуд;
- готовые морепродукты (рыба, креветки, кальмары);
- полуфабрикаты;
- бульонные кубики;
- консервы и пресервы;
- солёные жареные орехи;
- чипсы;
- оливки;
- томатные пасты;
- майонез и другие соусы;
- некоторые овощные соки, например, томатный.

МБОУ СОШ №9

Соль: друг или враг?

Что такое соль?

Соль – это белый сыпучий продукт, известный на протяжении многих веков. Это кристаллическое белое минеральное вещество, встречающееся в природе, оно растворяется в воде. Соль состоит из ионов хлора и натрия. Соль бывает разной: поваренная соль крупного и мелкого помола, очищенная и неочищенная, чистая и с примесями, йодированная и морская.

Соль в питании детей

У детей с рождения отсутствуют солевые рецепторы. Малыш привыкает к соленому вкусу «принудительно». До года ребенок получает достаточное количество минералов из еды. Суточная норма соли для ребенка до года: 0,3 г. Нельзя подсаливать ребенку до года еду, чтобы он ее быстрее съел. Почки ребенка еще не сформированы, они не рассчитаны на такую нагрузку и не успевают ее фильтровать.

Польза соли

Соль отвечает за работу мышц, необходима для пищеварения и нормального развития детей.

Соль, попадая в организм человека, убивает вредные микробы. Соль – наиболее удобный и доступный источник йода.

Соль служит для сохранения и приготовления продуктов питания.

Вред соли для человека

Соль задерживает жидкость в организме, а значит, затрудняет работу сердца и почек. Из-за этого люди испытывают головные боли и страдают отёками.

Чрезмерное потребление соли

ВЫЗЫВАЕТ:

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Повышение артериального давления
- Нарушение обмена кальция
- Отложение солей, остеопороз
- Заболевание суставов