

# Скрытая соль, скрытый сахар.



# Что вообще такое скрытая соль?

- Под скрытой солью обычно подразумевается соль из продуктов, которые солеными не считаются, но тем не менее выступают дополнительными источниками натрия. Вы же не будете считать солеными, например, сладости. А соль в них есть. Хоть и не в рекордных количествах например в сладких шоколадных шариках для завтрака соли около 0,3–1 грамма на 100 граммов.
- Куда больше ее водится в сосисках и колбасах, в майонезе и соусах на его основе, в сырах и даже в хлебе.
- Например, в хлебе содержится 1 грамм соли на 100 граммов хлеба, а в сыре может содержаться до 1,7–2,5 грамма.
- При этом люди еще добавляют соль в пищу дополнительно, хотя необходимые человеку 5–6 граммов соли мы можем получить с обычными продуктами питания, составляющими ежедневный рацион, с тем же хлебом, фруктами и овощами.



# Чем вредна соль?

- Употребление избыточного количества соли приводит к задержке жидкости в организме, набору веса. Поэтому после употребления соленой пищи нам хочется пить. Чтобы вывести лишнюю жидкость, организму нужно приложить дополнительные усилия.

Какие риски связаны с большим употреблением соли?



# В каких продуктах больше всего скрытой соли?

- Следует помнить, что большое количество соли содержится во многих готовых пищевых продуктах: различных сырах, колбасных изделиях, лапше быстрого приготовления, консервах, чипсах, орешках и других. Соответственно людям, имеющим заболевания сердца, сосудов, щитовидной железы, необходимо ограничивать такие продукты в своем рационе.
- И не стоит забывать, что далеко не все продукты, богатые натрием, соленые на вкус.



# Как уменьшить потребление скрытой соли?

- Потребление соли дома можно сократить, если не солить блюда во время их приготовления, не держать на обеденном столе солонку, ограничить потребление соленых снеков и выбирать продукты с низким содержанием натрия.
- Если человек всегда употреблял соль и досаливал пищу, то в первое время ему кажется, что еда без соли — это невкусно. Но на самом деле наши рецепторы к этому привыкают примерно через 1–1,5 месяца. Также можно использовать травяные приправы без соли, чтоб сделать еду более вкусной.

## Как уменьшить употребление скрытой соли

- ! не увлекайтесь едой навынос или в общепите
- ! не налегайте на полуфабрикаты, чипсы, фастфуд
- ! не перебарщивайте с соусами
- ! обращайте внимание на состав сладостей (особенно печенья и сухих завтраков)
- ! в качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, чеснок
- ! не используйте бульонные кубики при приготовлении супов и бульонов
- ! откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, горчица)
- ! начните использовать меньше соли при готовке
- ! не солите блюда во время готовки (в том числе воду, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис)



Источник: Роспотребнадзор

SHKULEV MEDIA HOLDING  
ПРАВИЛА ИГРЫ

# Что вообще такое скрытый сахар?

- Скрытый сахар — это сахар, который содержится в составе некоторых продуктов питания, но не всегда указан прямо.
- Продукты, в которых точно прячется скрытый сахар: фастфуд, сладкие газированные напитки, йогурты с наполнителями, обезжиренные молочные продукты, быстрые завтраки, картофельное пюре быстрого приготовления, кетчуп, нектары промышленного производства, консервированные фрукты и овощи. Не обманывайтесь надписями «Sugar free» или «Без сахара», ведь зачастую в таких продуктах вместо сахаров используются сахарозаменители, безопасность большинства из которых при употреблении в излишней дозировке вообще сомнительна.



# Как распознать скрытый сахар?

- Распознать добавленный сахар можно, внимательно изучив этикетку (правда, не все производители прямо признаются в том, что добавили это вещество). Увы, российские компании, в отличие от американских и европейских, не обязаны указывать содержание сахара в разделе «пищевая ценность». Коварный враг может прятаться под другими именами: меласса, патока, мальтодекстрин, декстрин, фруктоза, глюкоза, лактоза, мальтоза, галактоза, декстроза, левулоза.
- Кроме того, о наличии сахара можно судить по пищевой ценности продукта: если углеводов подозрительно большое количество, это должно обязательно насторожить.
- Если вы никак не можете отказаться от сахара, то хотя бы постарайтесь ограничить приобретение продуктов, которые имеют многокомпонентный и непонятный состав.



# Чем вреден избыток сахара?

- Избыток сахара - это один из факторов риска развития ожирения; заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и нарушений памяти. В чистом виде сахар не рекомендуется больше 2 чайных ложек в день. Детям до 3 лет и лицам старше 60 лет вообще не рекомендуется добавленный сахар.





# Как можно ограничить потребление сахара?

- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, есть свежие или замороженные фрукты, ягоды, орехи.
- Утолять жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
- Класть минимум сахара при приготовлении пищи.
- Заменить белый хлеб черным или серым, рафинированные крупы (белый рис, манная, кукурузная) цельнозерновыми (гречневая, полтавская, ячневая, перловая).
- Ограничить употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
- Отказаться от фабричных соусов.
- Есть меньше переработанных продуктов и полуфабрикатов.
- Изучать состав продуктов на этикетках.
- ***(Отказывайтесь от излишков сахара постепенно, чтобы не вызвать стресс. Меньше кладите сахара в чай или кофе, ешьте меньше сладкой выпечки и конфет. Вместо сладких напитков пейте морсы или компоты, которые приготовите сами без сахара. Сокращайте количество переработанных продуктов в рационе. Не забывайте есть сложные углеводы)***

