

SALT СІЛЬ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



БАЗОВИЙ ПОСІБНИК
ESSENTIAL GUIDE

Цей базовий посібник присвячений солі.

Він містить таку інформацію:

- чому надмірне споживання солі шкідливе для вас;
- як дізнатися, скільки солі у вашій їжі;
- як зменшити споживання солі.

У цьому буклеті в основному йдеться про високий артеріальний тиск, при якому часто потрібно зменшити споживання солі.

Проте при деяких захворюваннях, як-от синдром постуральної ортостатичної тахікардії (СПОТ), вам потрібно більше солі для збільшення споживання рідини.

Якщо ви вважаєте, що у вас може бути таке захворювання, зверніться до свого лікаря. Додаткову інформацію можна знайти на сайті фонду PoTS UK: www.potsuk.org

Сіль і ваше здоров'я

Сіль (також відома як хлорид натрію) містить натрій. Вам потрібна невелика кількість натрію, щоб балансувати кількість води в організмі. Натрій також допомагає підтримувати здоров'я м'язів і нервів.

Проте надлишок натрію шкідливий для вас. Він збільшує кількість води в крові.

Це означає, що у вашому організмі більший об'єм крові, і вона більш розбавлена. Для того щоб забезпечити організм достатньою кількістю кисню та поживних речовин, серце має битися сильніше.

Це призводить до збільшення артеріального тиску та ризику серцевих ускладнень.

Зменшення вмісту солі у раціоні знижує споживання натрію та допомагає зменшити ці ризики.

В чому міститься сіль?

- Більша частка солі, яку ми споживаємо, — близько трьох чвертей або 75% — «прихована» в їжі. Такі продукти, як хліб, готові страви, оброблене м'ясо, консервований суп, соуси та деякі пластівці для сніданку, містять багато солі.
- 15% солі, яку ми споживаємо, не додається, а міститься у їжі природним чином.
- Близько 10% солі, яку ми споживаємо, — це та сіль, яку ми самі додаємо під час приготування або приймання їжі.



Скільки солі безпечно для здоров'я?

Здоровим дорослим людям слід споживати не більше 6 грамів солі на день. Це приблизно 1 чайна ложка солі без гірки.



Вживайте не більше 1 чайної ложки солі без гірки на день.

Ви їсте більше солі, ніж думаєте?

Багато хто споживає більше солі, ніж йому здається. Це тому, що більша частина солі, яку ми їмо, прихована в оброблених харчових продуктах. Наприклад...



Кожна з цих страв містить $\frac{1}{4}$ чайної ложки солі:

- 1 пиріг зі свининою;
- 1 нежирний чорничний мафін;
- 1 миска кукурудзяних пластівців з молоком.



Кожна з цих страв містить $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі:

- тости з квасолею (2 шматочки хлібу);
- 1 банка томатного супу;
- 3 шматочки бекону.



Кожна з цих страв містить 1 чайну ложку солі:

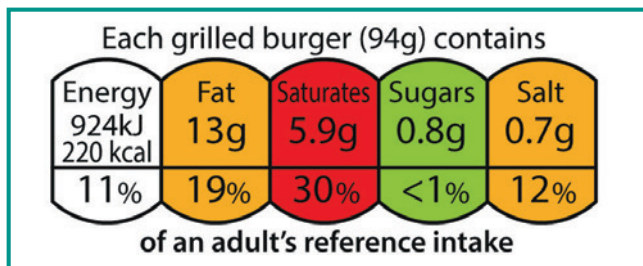
- 3–4 шматочки піци з ресторану;
- 4 сосиски;
- 3 столові ложки соєвого соусу.

*Усі цифри приблизні.

Як мені дізнатися, скільки солі в моїй їжі?

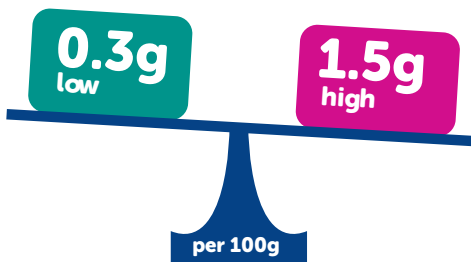
Багато упакованих продуктів мають кольорове маркування у вигляді «світлофору» з інформацією про харчову цінність. Вона показує, чи в їжі високий, середній або низький вміст солі, жиру, насичених жирів та цукру. Значення можуть бути на порцію або на 100 г продукту — це зазначено на маркуванні.

Перевірте маркування та прагніть їсти більше продуктів, позначених зеленим або бурштиновим кольором.



На деяких упакованих продуктах немає маркування у вигляді «світлофору» з інформацією про харчову цінність. Щоб дізнатися про вміст солі, перевірте детальну інформацію про харчову цінність на звороті упаковки.

- До 0,3 г солі на 100 г = їжа з низьким вмістом солі.
- Більше 1,5 г солі на 100 г = їжа з високим вмістом солі.



На деяких етикетках харчових продуктів замість вмісту солі вказано вміст натрію. Помножте кількість грамів натрію на 2,5, щоб дізнатися, скільки це солі.

Наприклад, 2,4 г натрію $\times 2,5 = 6$ г солі.

Поради щодо зменшення споживання солі

Завжди перевіряйте маркування з інформацією про харчову цінність та намагайтеся вживати продукти з низьким вмістом солі.

Не додавайте сіль під час приготування або прийому їжі.

Під час приготування спробуйте додавати замість солі трави, спеції, чорний перець, чилі, часник або лимон для смаку.

Приберіть сільничку зі столу.

Найбільше солі містять глибоко перероблені продукти. За можливості готуйте страви з нуля, щоб знати всі інгредієнти.

Бульйонні кубики або гранули можуть містити багато солі. Використовуйте трави та спеції та готуйте власний бульйон або підливу.

Зливайте воду та промивайте консервовані овочі та квасолю.

Коли їсте поза домом, просіть «не додавати сіль» і подавати соуси та підливи «окремо».

Уникайте альтернатив «з низьким вмістом солі» або «з низьким вмістом натрію», створених для імітації солоної їжі. Вони можуть містити багато калію, що шкідливо для деяких людей. Вони також заважають смаковим рецепторам звикати до меншої кількості солі.



Продукти з високим вмістом солі...



Перероблене м'ясо (наприклад, бекон, шинка, салями, ковбаски)



Сир, особливо тверді та блакитні сири



Копчена або консервована риба



Консервовані продукти (наприклад, суп, печена квасоля)



М'ясні та дріжджові екстракти, такі як бульйонні кубики або мармайт



Закуси, такі як чіпси, свинячі шкварки або солоні/сушені горіхи



Соуси в пляшках, такі як кетчуп, соус чатні, соління, соєвий соус або заправки для салатів



Готові страви та страви на винос

...альтернативи з НИЗЬКИМ ВМІСТОМ СОЛІ



Свіже м'ясо



Домашній сир



Свіжа риба



Свіжі овочі, домашній суп, сушена
квасоля, печена квасоля зі
зниженим вмістом солі



Трави, спеції, перець чилі,
часник, імбир, лимонний сік



Несолоний попкорн, несолоні
горіхи та насіння, сухофрукти



Домашні соуси, свіжий сир,
натуральний йогурт



Домашні варіанти страв,
приготовані зі свіжих інгредієнтів

Міфи та факти



МІФ: Їжа з високим вмістом солі має солоний смак.



ФАКТ: Їжа може містити багато солі, але не мати солоного смаку. До продуктів з високим вмістом солі належать хліб, готові соуси та готові страви.



МІФ: Тільки літні люди або люди з високим артеріальним тиском повинні турбуватися про споживання солі.



ФАКТ: Помірне споживання солі в будь-якому віці може допомогти запобігти проблемам зі здоров'ям, таким як високий артеріальний тиск.



МІФ: Солодка їжа не містить доданої солі.



ФАКТ: До перероблених солодких страв часто додають сіль. Це включає тістечка, печиво, морозиво та шоколад. Завжди перевіряйте маркування з інформацією про харчову цінність.

 МІФ: Без додавання солі їжа буде не надто смачною.

 ФАКТ: Через кілька тижнів без додавання солі ваші смакові рецептори зміняться, і ви отримаєте ті самі смаки, але з меншою кількістю солі. Не здавайся надто рано!

 МІФ: Гімалайська рожева сіль та морська сіль корисніші за кухонну сіль.

 ФАКТ: Сіль — це сіль. Деякі види солі містять невелику кількість додаткових мінералів, але всі вони містять приблизно однакову кількість натрію та однаково впливають на артеріальний тиск.

Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Перегляньте їх усі на www.chss.org.uk/resources-hub

Щоб отримати безплатну, конфіденційну пораду та підтримку від нашої команди консультантів, зв'яжіться з нами:

за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS із текстом ADVICE на номер 66777 adviceline@chss.org.uk.

Кожен п'ятий житель Шотландії страждає від захворювань грудної клітки, серця або інсульту чи постковідного синдрому. Перейдіть на сторінку www.chss.org.uk/supportus, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або запросити альтернативні формати, напишіть на електронну пошту: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Опубліковано в грудні 2023 р.
Наступна редакція запланована
на грудень 2026 р.

E8-v1.0-Aug2025

**Відскануйте тут,
щоб побачити всі
наші ресурси!**

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)