

ПРОСТІ КРОКИ: ЯК ЗМЕНШИТИ СПОЖИВАННЯ СОЛІ

Зменшуй сіль поступово, смакові рецептори швидко адаптуються, і їжа відкриється новим смаком.

Вдома

- Не досолой повторно їжу і додавай менше солі в страви, які готуєш.
- Прибери сільницю зі столу, щоб не досоловати їжу.
- Промивай консерви, щоб вимити частину солі.
- Заміни сіль натуральними спеціями та прянощами: орегано, часник, базилік, імбир тощо).
- Заміни готові соуси на лимон, томати. Якщо важко відмовитись, додавай менше.
- Обирай свіжі або заморожені овочі замість консервованих/готових страв з них.
- Обирай домашню їжу

Не вдома

- Читай «Поживну цінність» на упаковці: обирай продукти, де менше солі на 100 г.
- Зверни увагу на сіль в щоденних продуктах, наприклад, хліб — спробуй знайти такий, де солі менше
- Шукай продукти з позначкою «з низьким вмістом солі» або «без додавання солі».
- Багато солі в улюбленому продукті? Підшукай альтернативу з меншою кількістю солі на 100 г.
- Їж рідше солоні снеки або спробуй відмовитись
- У закладах або кулінарії, запитай, які страви містять менше солі/натрію.
- Відмовся від соусів та заправок або додавай трошки.
- Замовляй у закладах нежирне м'ясо або рибу, замість м'ясних делікатесів чи ковбас.
- Свіжі овочі — краще, консервовані чи в соусі обирай з меншим вмістом натрію.