

В чем опасность переизбытка соли?

- Артериальная гипертония
- Инсульты
- Инфаркты
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка

Следите за скрытой солью!
75% соли, которую мы съедаем,
находится в готовых продуктах.
Даже в хлебе есть соль!



Уменьшите потребление соли до 5 г в день



Зачем нам нужна соль?



Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме



Помогает переваривать пищу



Нужна для нормального функционирования нервной системы и сокращения мышц