Рекомендации для населения по снижению потребления соли

Чтобы снизить потребление соли до безопасного уровня необходимо соблюдать следующие правила:

- стараться употреблять меньше готовой продукции с глубокой промышленной переработкой (мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные сухарики и крекеры, консервированные продукты);
- реже употреблять соления и маринованную продукцию, использовать низкосолевые или безсолевые способы заготовки и хранения продуктов. Так квашенную капуту можно приготовить без добавления соли, так как процессу ферментации (брожения) способствует молочная кислота, содержащаяся в белокачанной капусте;
- употреблять преимущественно пищу домашнего приготовления, снизив закладку соли при ее приготовлении, следуя правилу «Больше вкуса, меньше соли!»;
- для улучшения вкусовых качеств приготовленных блюд вместо соли использовать перец, сок лимона, чеснок, специи и пряные травы;
- для придания пикантного вкуса бульонам можно использовать корнеплады (корень сельдерея, репчатый лук, морковь), коренья (имбиря), травы (базилик) и другие ароматные овощи (стебли сельдерея, лук-порей и др.);
- необходимо также сократить использование готовых соусов (соевый, кетчуп) и заправки для салатов, содержащих большое количество скрытой соли;
- при употреблении консервированной продукции необходимо слить жидкость, а сами продукты – промыть водой, чтобы снизить содержание в них соли;
- убрать солонку со стола, чтобы избежать соблазна досаливать приготовленное блюдо.