**Ограничьте потребление поваренной соли**

В условиях современного общества здоровый образ жизни приобретает все большую актуальность. Рациональное питание является частью здорового образа жизни. Что считается нормой потребления соли для человека*.* На количество употребляемой в пищу поваренной соли нужно обращать внимание, особенно людям, которые страдают артериальной гипертензией. Суммарное количество хлорида натрия не должно превышать 5 грамм в сутки! Здесь надо учесть, что соль есть во всех готовых продуктах, даже полезный зерновой хлеб подсаливают. Если не досаливать готовые блюда и не есть даже собственные соленые огурцы и помидоры, то можно реально ограничить поступление соли, что автоматически снизит потребность в больших дозах антигипертензивных средств и скорректирует ваше давление. Хотелось бы подчеркнуть, что полностью излечиться от гипертонии невозможно, а медикаментозные средства, снижающие давление, принимаются пожизненно. Поэтому даже когда у вас нормальное давление, назначенные врачом препараты необходимо принимать.

Почему мы так подробно говорим о повышенном давлении? Потому что артериальная гипертензия – одна из ведущих причин смертности нашего населения от болезней системы кровообращения и таких осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт.

**Меньше соли – больше здоровья!**Взрослому рекомендуется потреблять 5 г поваренной соли или 2,0 г натрия в день.

Правила, позволяющие сократить ежедневное потребление соли почти в 2 раза:

– сокращение добавления соли при готовке на 50%;

– замена консервов на натуральные продукты;

– замораживание, а не консервирование овощей пищевой солью;

– отказ от досаливания пищи во время еды;

– снижение потребления солений, маринадов, копченостей;

– использование несолёных приправ

  Ограничение поваренной соли всего на 2-2,5г (1/2ч.л. в день) снижает в перспективе на треть риск инсультов, инфарктов, сердечной недостаточности, операций стентирования и шунтирования коронарных сосудов, а также сердечно-сосудистой смертности.

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

 Ограничение потребления поваренной соли до 5 г/сутки способствует снижению АД на 5 мм рт. ст.