

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 72 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Сократите употребление соли!

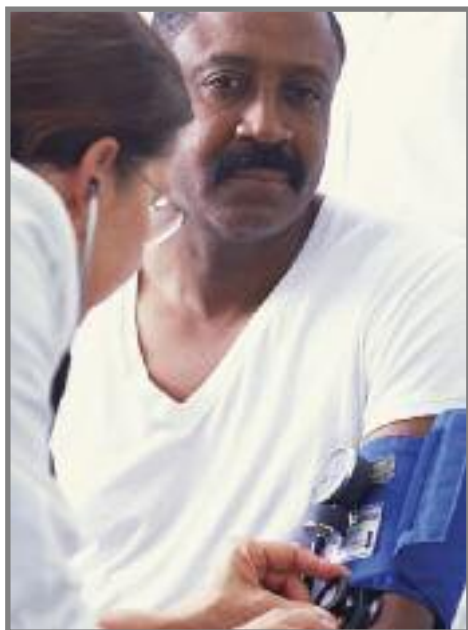
И уменьшите кровяное давление,
а также риск инфаркта или инсульта.



Чрезмерное употребление соли вредит здоровью

В среднем люди едят гораздо больше соли, чем это необходимо.

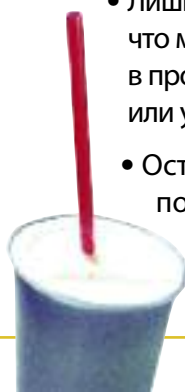
- Именно натрий, содержащийся в соли, обуславливает повышение кровяного давления.
- Сокращение количества употребляемой соли способствует профилактике и контролю повышенного кровяного давления.
- Большинство людей должны употреблять не более 1500 мг натрия в день. Особенно эту норму должны соблюдать люди с высоким кровяным давлением, чернокожие люди, а также люди средних лет и старше.
- Понижение давления пойдет на пользу даже людям с нормальным кровяным давлением. Чем ниже кровяное давление, тем меньше риск инфаркта и инсульта.



Большинство блюд, подаваемых в ресторане, а также полуфабрикатов, содержат много соли

Так что ваша солонка – не самый главный виновник!

- Наибольшая часть соли, которую мы употребляем, – почти 80% – содержится в полуфабрикатах и концентратах, в продуктах, покупаемых в магазинах, а также в блюдах, подаваемых в ресторанах (включая заведения быстрого питания).
- Лишь 10% – это тот натрий, что мы добавляем в пищу в процессе приготовления или уже за столом.
- Остальная доля потребляемой соли содержится в самих продуктах.



Перед покупкой прочитайте этикетки на продуктах

Прочитайте на этикетке информацию о питательных веществах, чтобы выбрать продукты с наименьшим содержанием натрия.

Куриный суп с рисом

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 870mg	36%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	

- Такая банка куриного супа с рисом содержит 870 мг натрия на порцию. Это много! Большинство людей должны употреблять не более 1500 мг натрия в день.
- Обязательно узнайте размер порции и количество порций в банке.
- Эта банка содержит две порции, так что если вы съедите целую банку, вы получите в ДВА раза больше натрия, а это превышает дневную норму!

Сравните содержание натрия в продуктах разных компаний

Продукты с повышенным содержанием соли не всегда кажутся солеными НА ВКУС, поэтому всегда проверяйте этикетку.

Куриный суп с рисом

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 870mg	36%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	

Куриный суп с рисом

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 480mg	20%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	

Sodium 870mg

Выбирайте меньше соли!

Sodium 480mg

Питание вне дома

- Попросите, чтобы ваше блюдо приготовили без соли.
- В некоторых ресторанах – особенно сетевых – предоставляют информацию о содержании питательных веществ. Вы можете получить ее по требованию.

Покупка продуктов

- Свежие продукты, такие как овощи и мясо, обычно содержат меньше соли, чем полуфабрикаты и консервы.
- Консервы, такие как бобовые и бульоны, могут содержать очень много соли. Ищите продукты с маркировкой «низкое содержание натрия» (“low-sodium”) или «без добавления соли» (“no-salt-added”).
- Продукты, которые рекламируются как «здоровые», могут содержать большое количество натрия. Всегда обращайте внимание на этикетку.
- Маринованные огурцы, оливки и другие консервированные продукты обычно имеют высокое содержание натрия.



Дома

- Снижайте потребление соли постепенно, на протяжении нескольких недель или даже месяцев. Так вы с меньшей вероятностью почувствуете разницу.
- Перекусывайте свежими фруктами и овощами вместо соленых чипсов и попкорна.
- Попробуйте добавлять $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, если рецепт требует 1 ч

Продукты те же – содержание натрия РАЗНОЕ

В зависимости от производителя количество натрия в полуфабрикатах СИЛЬНО варьируется.

	Размер порции	Количество натрия (мг) в одной порции
Суп в банке 	1 чашка	280-980
Консервированные овощи 	½ чашки	10-650
Нарезанный хлеб 	1 ломтик	100-260
Замороженная пицца с сыром 	1 ломтик (4 унции {113 г})	375-780
Замороженные блюда 	6–10 унций (170–284 г)	460-1500
Томатный сок 	8 унций (227 г)	140-680
Салатная заправка 	2 ст. ложки	75-620
Соус сальса 	2 ст. ложки	105-250
Картофельные чипсы 	1 унция (28 г)	90-380
Крендель 	1 унция (28 г)	75-610

Всегда читайте информацию на этикетках. Вы можете снизить количество употребляемой соли на 405 мг, разумно выбирая пиццу!

Дополнительная информация и помощь

- Департамент здравоохранения города Нью-Йорк (New York City Health Department): nyc.gov/health; тел.: 311
- Бюллетени «Здоровье» (здоровое сердце): nyc.gov/heart; тел.: 311
 - № 42 Контролируйте ваш уровень холестерина: позаботьтесь о здоровье вашего сердца
 - № 50 Высокое кровяное давление – все зависит от вас
 - № 51 Как сбросить вес и сохранить результат
 - № 55 Прием лекарств – как облегчить эту процедуру
- Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (U.S. Food and Drug Administration): www.cfsan.fda.gov/~acrobat/foodlab.pdf
- MedLine Plus (Национальные институты здоровья): www.nlm.nih.gov/medlineplus/dietarysodium.html
- Американская ассоциация по сердечным заболеваниям (American Heart Association): www.americanheart.org
- Американская ассоциация по диетическому питанию (American Dietetic Association): www.eatright.org

**НАБЕРИТЕ
311**

Для получения любого выпуска бюллетеня «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» также можно найти на веб-сайте nyc.gov/health

Подпишитесь бесплатно на электронную рассылку на сайте nyc.gov/health/email

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 72 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

**Управление здравоохранения и психической
гигиены города Нью-Йорка
New York City Department of
Health and Mental Hygiene**

125 Worth Street, комната 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, мэр
Thomas Farley, M.D., M.P.H., уполномоченный

**Бюро передачи информации
Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, помощник уполномоченного
Cortnie Lowe, M.F.A., ответственный редактор
Drew Blakeman, старший редактор
Leslie Laurence, старший редактор
Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

В подготовке материала также принимали участие:

Отделение по пропаганде здорового образа жизни
и профилактике заболеваний

Division of Health Promotion and Disease Prevention

Бюро по профилактике и контролю
хронических заболеваний

Bureau of Chronic Disease Prevention and Control

Программа профилактики и контроля
сердечно-сосудистых заболеваний

Cardiovascular Disease Prevention and Control Program



**Сократите
употребление соли!**

**НАБЕРИТЕ
311**

Для получения услуг, не связанных с чрезвычайной ситуацией
Перевод телефонных разговоров на 170 языков