

Sāls

NaCl

40% 60%

Nātrijs ir cilvēka organismam nepieciešama minerālviela, kas uztur pastāvīgu osmotisko spiedienu un normalizē ūdens maiņu organismā.
Tomēr ievēro - tas jāuzņem ar mēru!

Pieaugušam cilvēkam
ieteicams dienā
uzņemt ne vairāk kā

5 g

=



(ieskaitot gan ēdiena
gatavošanas laikā pievienoto
sāli, gan sāli gatavajos
pārtikas produktos)

Pārmērīga sāls lietošana uzturā:

- ! noslogo nieres, kam jāizdala daudz sāls
- ! veicina šķidruma aizturi un tūsкас veidošanos
- ! paaugstina asinsspiedienu

Paaugstināts asinsspiediens ir galvenais sirds un asinsvadu slimību un insulta cēlonis

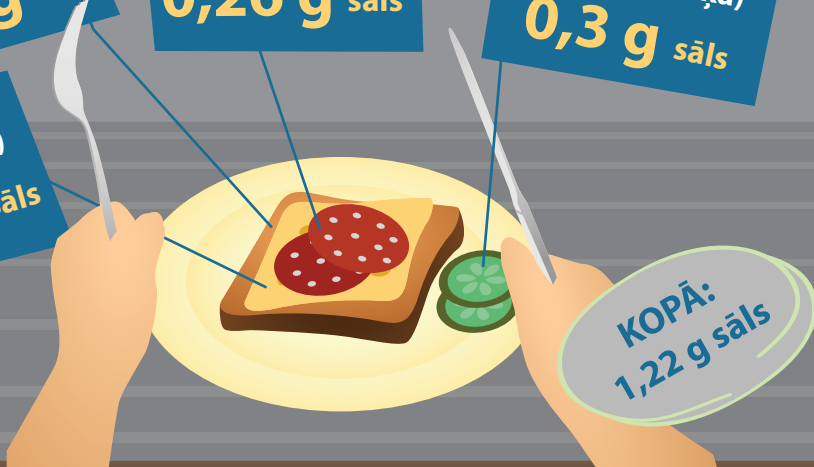
Tik daudz sāls Tu uzņem ar brokastīm

Saldskābmaize
(1 šķēle 40 g)
0,36 g sāls

Doktordesa
(1 šķēle 15 g)
0,26 g sāls

Marinēts gurķis
(1/3 daļa gurķa)
0,3 g sāls

Siers
(1 šķēle 20 g)
0,3 g sāls

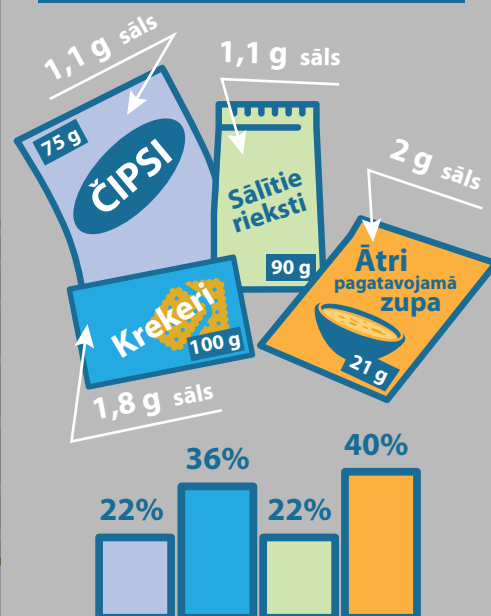


75%

ar pārtiku uzņemtā sāls tiek uzņemts ar gatavajiem pārtikas produktiem



Cik daudz sāls satur sālās uzkodas?



no ieteicamās dienas devas

Kā samazināt sāls patēriņu?

daudz sāls

1,25 g vai vairāk



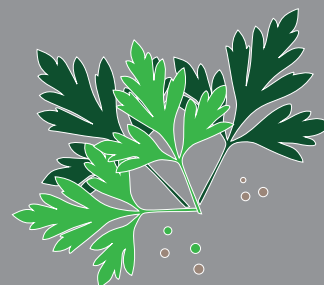
maz sāls

0,25 g vai mazāk

Seko līdzī pārtikas produktu marķējumā norādītajam sāls daudzumam, **izvēlies produktus ar zemāku sāls saturu**

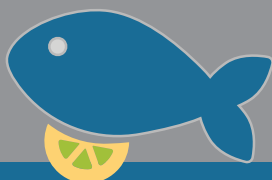


Lieto vairāk svaigus, neapstrādātus pārtikas produktus



Ēdiena pagatavošanai **izmanto garšvielas, zaļumus**

Ja tomēr ēdienam pievieno sāli - **izvēlies sāli ar joda piedevu**. Jods ir mikroelements, kuru Latvijas iedzīvotāji uzņem nepietiekamā daudzumā - tas nepieciešams vairogdziedzera hormonu sintēzei. **Daudz jodu satur jūras zivis.**



Slimību profilakses un kontroles centrs