



Федеральная служба  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В  
ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОДЕ ВЫКСА,  
ВОЗНЕСЕНСКОМ РАЙОНЕ, ГОРОДСКОМ  
ОКРУГЕ ГОРОДЕ КУЛЕБАКИ, ГОРОДСКОМ  
ОКРУГЕ НАВАШИНСКИЙ**

607060.Нижегородская область,  
г. Выкса, ул. Кр. Зори, 10а  
Телефон: (83177) 3-53-67  
Факс: (83177) 3-94-98  
E-mail: [fy170@mts-nn.ru](mailto:fy170@mts-nn.ru)

от 09.2020 г. № 52-03-17/09-ВСС-2020

Главе местного самоуправления  
городского округа город Выкса  
В.В.Кочеткову

Главе администрации городского округа  
«Навашинский»  
Т.А.Берсеновой

Главе местного самоуправления Вознесенского  
района  
И.А. Мартынову

Главе местного самоуправления  
городского округа город Кулебаки  
Л.А. Узяковой

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора в городском округе городе Выкса, Вознесенском районе, городском округе городе Кулебаки, городском округе Навашинский (далее – Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области) направляет для информирования населения через СМИ, в том числе размещения на вашем сайте.

**О скрытой соли в продуктах питания**

Роспотребнадзор напоминает, что около 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Что такое «скрытая» соль? Эта та соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее.

Только 20% от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Например, мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3–4 г. Людям на бессолевой диете стоит учитывать эти моменты.

Физиологической нормой для человека считается употребление 5 г соли в день. В Европе и США, средний житель потребляет около 10 г., в России – 12 г соли в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется потреблять не более 1 г соли в день (если врач не предписал по-другому).

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

По данным ВОЗ, чрезмерное потребление соли повышает риск сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, таких как диабет, онкологические заболевания и хронические болезни легких.

**Как снизить потребление соли на 20%**

· Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.

· При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики (в них содержится большое количество соли).

· Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат в составе соль.

· Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.).

· Уберите со стола солонку (и спрячьте ее подальше), но оставьте перечницу.

· Готовый томатный сок из магазина — низкокалорийный, но содержит недопустимо высокое количество соли. Включайте в рацион свежие помидоры или делайте несоленый томатный сок самостоятельно.

Содержание соли в 100 г продуктов:

- хлеб — около 1 г;
- сыр — 1,5-3,5 г;
- копченые колбасы — 3-3,5 г;
- вареные колбасы и сосиски — 2-2,5 г;
- соленое сливочное масло — 1,5 г;
- мясные и овощные закусочные консервы — 1,5 г соли;
- рыбные консервы — 1,5-2 г;
- слабосоленая рыба и икра — 5-8 г;
- среднесоленая рыба — 9-14 г;
- рыба горячего копчения — 2 г;
- икра лососевых содержит 6 г соли.

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление. В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, лимон, сок лайма, чеснок, овощную соль и др.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале "Здоровое питание"

И.о.начальника территориального отдела  
управления по Нижегородской области  
в городском округе г.Выкса, Вознесенском районе,  
городском округе г.Кулебаки,  
городском округе Навашинский



М.Н. Боброва

исп. А. С. Баранова  
тел. 8 (83177) 34694