

Неделя снижения потребления поваренной соли

с 31 октября по 6 ноября.

Всемирная организация здравоохранения рекомендовала всему взрослому населению потреблять 5 г поваренной соли или 2,0 г натрия в день.

Что даст отказ от соли?

Внешний вид

Хлорид натрия задерживает воду в нашем организме, что приводит к отечности лица. А у тех, кто страдает гипертонией или имеет проблемы с почками и выделительной системой, возникает еще и отек конечностей. Перестав употреблять NaCl, вы избавитесь от отеков и полюбите свое отражение в зеркале.

Второй момент улучшения внешнего вида – похудение. За 2 недели полного отказа от соли и правильного питания вы потеряете 3-4 килограмма избыточного веса.

Самочувствие и иммунитет

Бессолевая диета стабилизирует давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, избавляет от головной боли из-за хронической усталости, помогает организму легче переносить стресс. В итоге улучшается общее самочувствие, повышается сопротивляемость организма инфекционным и вирусным заболеваниям.

Психоэмоциональный фон

Каждый раз, когда вы проявляете силу воли и получаете ощутимый результат этого действия, у вас повышается самооценка, уверенность в себе, улучшается настроение. Придерживаясь бессолевой диеты, вы не только улучшите свое здоровья, но поднимите настроение и стабилизируете общий эмоциональный фон.

Новый вкус пищи

Без хлорида натрия пища обретёт новый вкус. Вы почувствуете истинный вкус свежих томатов, огурцов, болгарского перца, попробуете новые сочетания продуктов. Ваши вкусовые рецепторы просто «перезагрузятся» и начнут острее ощущать вкус еды.

Польза отказа от соли для похудения

Если вы тренируетесь с целью сбросить лишний вес и скорректировать фигуру, то, перестав есть соленую пищу, вы скорее добьетесь волежеленного результата. NaCl задерживает водно-солевой раствор в жировой ткани.

Будьте здоровы!!!

Ограничение потребления поваренной соли



- В сутки не более 5 г поваренной соли (чайная ложка без верха).
- Увеличить употребление продуктов, богатых солями калия до 5-6 грамм .
- Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, абрикос, персик, смородина, виноград.

