Unikaj soli, prefeuj zioła

Nadmierne spożycie soli powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia, może prowadzić do nadciśnienia, zawału serca i udaru mózgu, a także zwiększać ryzyko wystąpienia raka żołądka. **Spożycie soli (łącznie z produktów i dosalania) należy ograniczyć do 5 g dziennie, co odpowiada jednej łyżeczce soli.**

Żywność przetworzona oraz posiłki gotowe do spożycia często zawierają dużą ilość soli, podczas gdy surowe składniki zawierają o wiele mniejsze jej ilości.

W ograniczeniu spożycia soli pomocne może być usunięcie solniczki ze stołu (czasem dosalamy potrawy odruchowo, nawet bez wcześniejszego próbowania), a także stosowanie soli niskosodowej, większej ilości świeżych i suszonych ziół (bazylia, oregano, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, cząber, koperek, natka pietruszki i inne).

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/85#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020