



О вреде избыточного потребления соли и сахара

ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

С использованием информации, взятой из открытых источников сети Интернет

«Белая смерть» и «Сладкий яд»



СОЛЬ ВАЖНА, НО В МЕРУ

Na:

- Водный и кислотно-щелочной баланс;
- Передача нервных импульсов;
- Сокращение мышц (в том числе и сердце);
- Работа тонкого кишечника, почек.

Cl:

- Работа пищеварительной системы
- Нервной системы
- Половой системы



Влияние чрезмерного употребления соли на организм

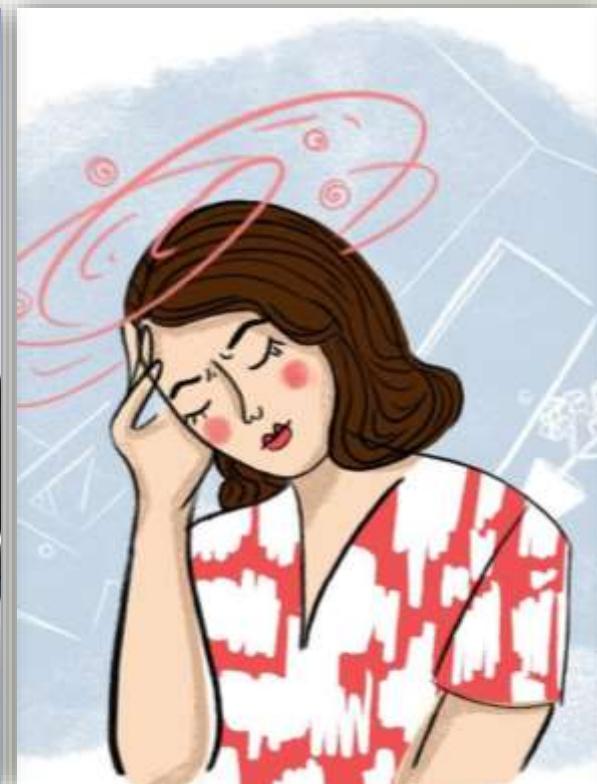
Отёки



Повышенное
артериальное
давление



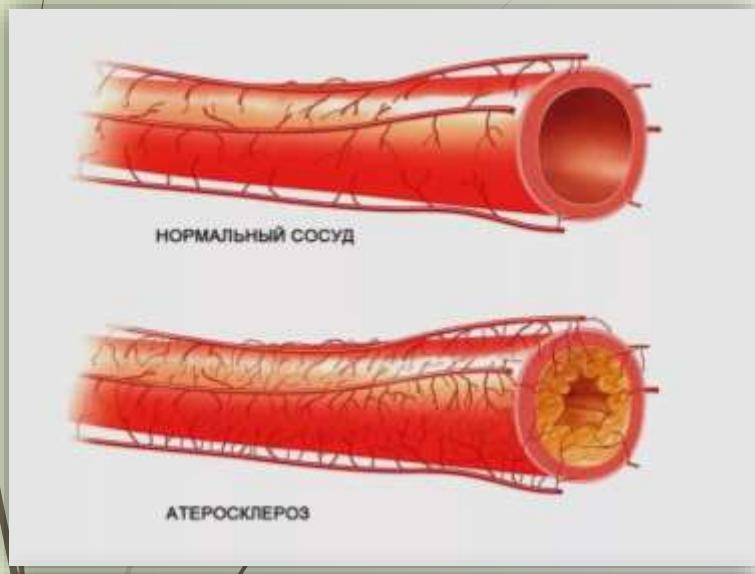
Мигрень



Ожирение



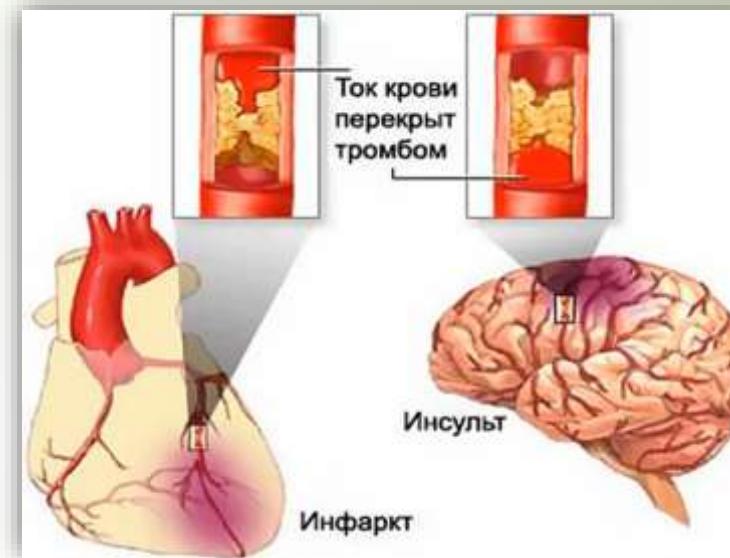
Влияние чрезмерного употребления соли на организм



Атеросклероз
сосудов



Язвенная болезнь
желудка и 12-
перстной кишки



Инфаркт,
инфаркт



Камни в
почках

В чём вся соль?



Содержание соли в различных видах сыра



Брынза, сулугуни



Пармезан



Эдам



Рикотта

Уменьшение содержащейся соли

Как уменьшить потребление соли?



1. Отказаться от продуктов быстрого приготовления;



1. Убрать солонку с обеденного стола;



Употреблять больше продуктов, содержащих калий;



Солить блюдо не во время приготовления, а перед едой;



1. Употреблять свежие, а не консервированные овощи;



1. Частично заменить соль на пряные травы.

Разновидности соли



Поваренная
СОЛЬ



Морская
СОЛЬ



Экстра
СОЛЬ



Каменная
СОЛЬ



Йодированная
СОЛЬ

Сахарные дела



- ▶ Сахароза — из нее целиком состоит сахар, который производится из сахарного тростника и сахарной свёклы.
- ▶ Глюкоза — виноградный сахар, декстроза. Встречается во фруктах и овощах (тыква, морковь), ягодах, мёде и соцветиях растений.
- ▶ Фруктоза — фруктовый сахар. Содержится во фруктах и мёде.
- ▶ Галактоза — часть молочного сахара (лактозы). Содержится в молоке.
- ▶ Мальтоза — солодовый сахар. Получают из проросших зёрен ячменя, ржи, других зерновых

САХАРА

Природные



Добавленные



Норма потребления сахара

не должна превышать 10% от общего числа
потреблённых взрослым человеком калорий —
около **50 граммов сахара**

(6-8 чайных ложек, включая тот, что содержится в
продуктах)



Содержание сахара в крови

Нормальный уровень глюкозы в крови
у взрослых: **3,3–5,5 ммоль/л** натощак.

Снижение сахара в крови
ниже 3,3 ммоль/л - гипогликемия.

Симптомы **ЛЕГКОЙ** гипогликемии



БЛЕДНОСТЬ



СЕРДЦЕБИЕНИЕ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ЧУВСТВО ГОЛОДА



БЕСПОКОЙСТВО



СТРАХ



СЛАБОСТЬ



ПОТЛИВОСТЬ



ДРОЖЬ В ТЕЛЕ

Гипергликемия - повышение сахара в крови выше 7 ммоль/л



Постоянная жажда



Частое мочеиспускание



Сухая кожа



Повышенный
аппетит



Сонливость



Размытое зрение



Инфекции и
травмы проходят
дольше, чем
обычно

Горькая правда о сладком яде



Сахарный
диабет



Преждевременное
старение

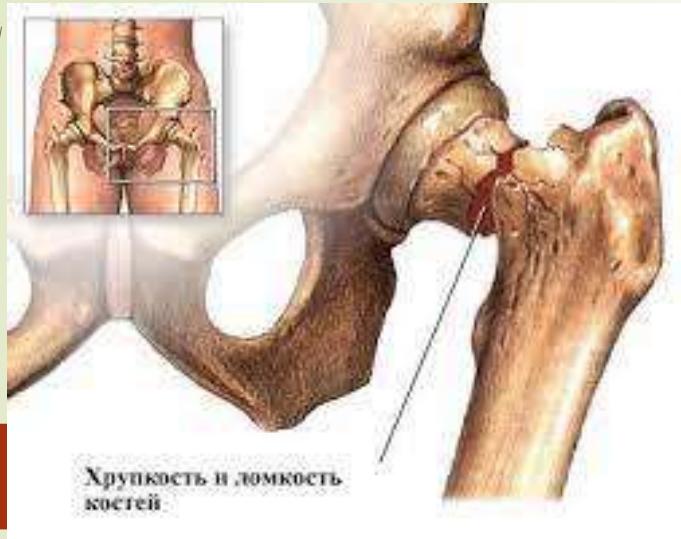


Ожирение



Потеря витаминов
группы В

Горькая правда о сладком яде



Потеря
кальция
организмом



Атеросклероз
сосудов

В каких продуктах много сахара?



Готовые каши,
мюсли, сухие
завтраки



Газированные
напитки,
промышленные
соки

Обезжиренные
продукты



Йогурты с
наполнителем,
творожные массы,
сырки



Консервированные
фрукты



Алкогольные
напитки



Готовые
соусы



Изделия из
переработанного мяса



СОДЕРЖАНИЕ САХАРА ВО ФРУКТАХ

В 1 чашке фруктов и ягод
содержание натурального
сахара составляет:

Виноград



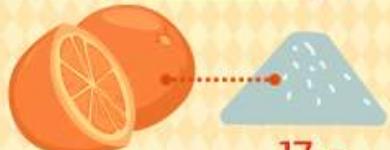
23 г

Банан



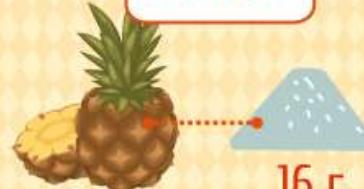
18 г

Апельсин



17 г

Ананас



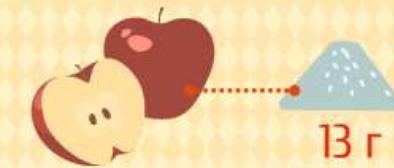
16 г

Инжир



16 г

Яблоко



13 г

Вишня



10 г

Клубника



7 г

Ежевика



7 г

Клюква



4 г

Лимон



2 г

Как уменьшить потребление сахара?



1. Вместо десертов и сладостей есть свежие фрукты, ягоды, орехи;



Утолять жажду водой, а не сладкими напитками;



1. Класть меньше сахара при приготовлении пищи;



1. Заменить готовые завтраки на натуральные каши;

Как уменьшить потребление сахара?



1. Ограничить употребление слишком сладких фруктов;



Отказаться от фабричных соусов;



1. Есть меньше полуфабрикатов;



1. Изучать состав на этикетках;

Заменители сахара



Польза или вред?



Сахар на прилавках



Свекольный сахар
(стерильная сахароза)



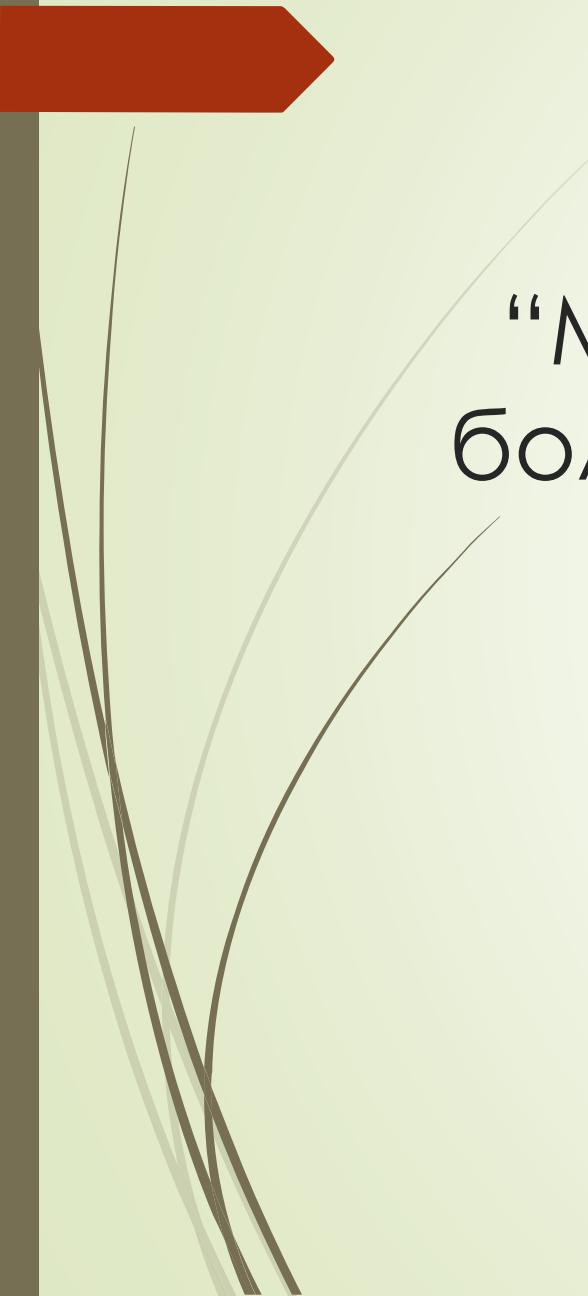
Тростниковый сахар
(96,5% сахарозы +
полезные элементы:
калий, магний, фосфор)



Кленовый сахар
(Близок к тростниковому,
имеет антиоксиданты)

ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ





“Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.”

Томас Мор