

# 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



**5** грамм





# Влияние чрезмерного употребления соли на организм

Отёки

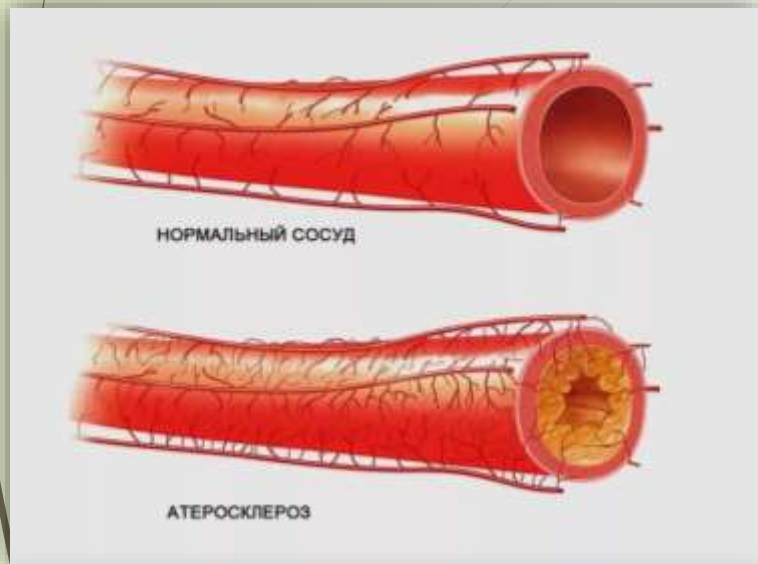
Повышенное  
артериальное  
давление

Мигрень

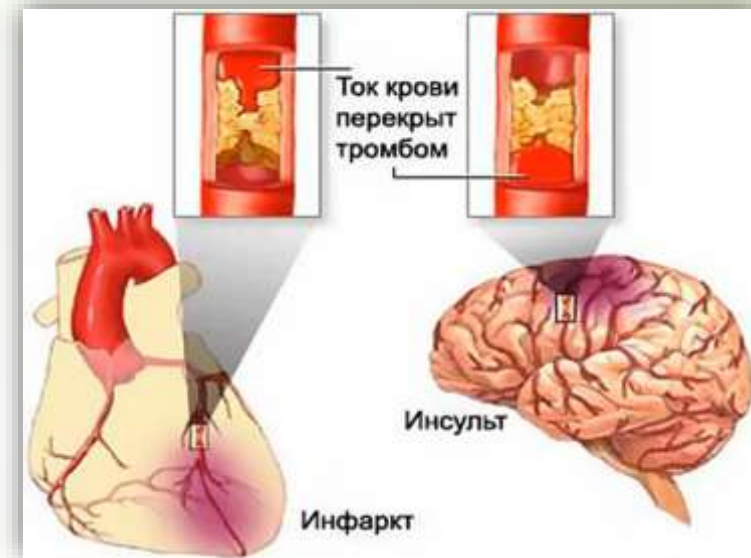
Ожирение



# Влияние чрезмерного употребления соли на организм



Атеросклероз сосудов



Инфаркт, инсульт



Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки



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;



Солить блюдо не во время приготовления, а перед едой;



1. Убрать солонку с обеденного стола;



1. Употреблять свежие, а не консервированные овощи;



Употреблять больше продуктов, содержащих калий;



1. Частично заменить соль на пряные травы.



# Разновидности соли



Морская  
соль



Каменная  
соль



Поваренная  
соль



Экстра  
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

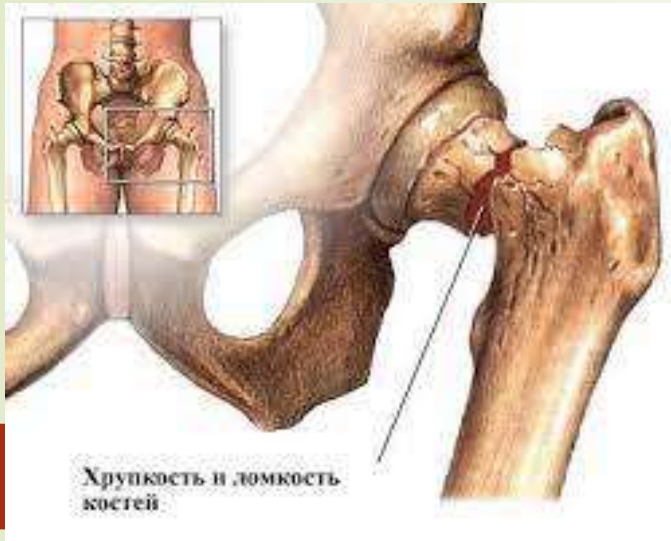


Ожирение



Потеря витаминов  
группы В

# Горькая правда о сладком яде



Потеря кальция организмом



Кариес



Снижение иммунитета



Атеросклероз сосудов

# В каких продуктах много сахара?



Готовые каши,  
мюсли, сухие  
завтраки



Газированные  
напитки,  
промышленны  
е соки

Обезжиренные  
продукты



Йогурты с  
наполнителем,  
творожные массы,  
сырки



Алкогольные  
напитки



Готовые  
соусы



Изделия из  
переработанного мяса



Консервированные  
фрукты





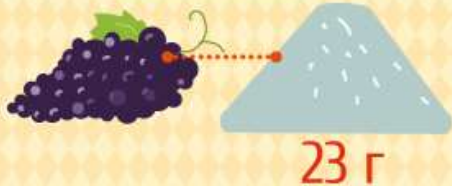




## СОДЕРЖАНИЕ САХАРА ВО ФРУКТАХ

В 1 чашке фруктов и ягод  
содержание натурального  
сахара составляет:

Виноград



Банан



Апельсин



Ананас



Инжир



Яблоко



Вишня



Клубника



Ежевика



Клюква



Лимон



# 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



Соль - белая смерть,  
сахар - сладкая смерть,  
хлеб - это вообще  
отрава



Я бы сейчас  
отравился  
горбушечкой



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

Томас Мор