



## В чем опасность переизбытка соли?

- Артериальная гипертония
- Инсульты
- Инфаркты
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка



**Следите за скрытой солью!**  
75% соли, которую мы съедаем, находится в готовых продуктах.  
Даже в хлебе есть соль!

## Уменьшите потребление соли до 5 г в день



## Зачем нам нужна соль?

- ◆ Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме
- ◆ Помогает переваривать пищу
- ◆ Нужна для нормального функционирования нервной системы и сокращения мышц