

# Сіль та цукор:

Для гарного самопочуття обирай помірність



## Корисні властивості солі:

- Необхідна для водно-сольового балансу
- Допомагає роботі нервової системи та м'язів



## Надлишок солі спричиняє:

- Підвищення тиску
- Затримання води в організмі
- Порухення білкового обміну



## Корисні властивості цукру:

- Джерело швидкої енергії для мозку
- Покращує настрій (стимулює вироблення ендорфінів)
- Захищає печінку від токсинів



## Надлишок цукру спричиняє:

- Набір маси
- Розвиток діабету та карієсу
- Стрибки рівня цукру в крові, як наслідок – перепади настрою

## Поради зі зменшення споживання солі та цукру:

Добова норма солі

5 г = 1 чайна ЛОЖКА



Замінюйте сіль на спеції та трави



Вживайте природні джерела цукру: фрукти, мед



Читайте етикетки продуктів – прихований цукор та сіль у складі



Зменшуйте кількість солі та цукру поступово і згодом ви не відчуєте різниці.

Добова норма цукру

25 г = 5 ЧАЙНИХ ЛОЖОК