

Сыр и другие продукты с большим количеством натрия, которые плохо влияют на сердце

Более 70% натрия в нашем рационе поступает из готовых и упакованных продуктов. Поэтому вы, скорее всего, получаете соли больше, чем думаете.

Вот какие популярные продукты на самом деле содержат много натрия.

Хлеб и булочки. Хлеб, булочки, блины и вафли, которые приготовлены из смесей, содержат в среднем около 351 г, или 15% от рекомендуемой суточной нормы, в одной порции. То же самое касается бубликов.

Мясные деликатесы. Особенno обращайте внимание на такие виды мяса, как ветчина, бекон, хот-доги, колбаса, салами, пепперони, болонья, прошутто, чоризо.

Супы. В консервированных супах много натрия. Лучше готовьте их дома или выбирайте варианты с низким содержанием натрия.

Буррито и тако. Они могут содержать большое количество натрия из-за сальсы, сыра, лепёшек.

Солёные и пикантные закуски. Это приготовленный попкорн, картофельные чипсы, крендельки, крекеры. Выбирайте сорта с низким содержанием натрия или слабосолёные. Помните также, что в ароматизированных вариантах соли обычно больше.

Сыр. Большое количество соли содержится во многих сырах, а также в твороге.

Сыр и другие продукты с большим количеством натрия, которые плохо влияют на сердце



Grace Cary / Getty Images

Смеси для создания пудингов и кексов быстрого приготовления. Содержание натрия в них можно снизить, если купить варианты с пониженной калорийностью.

Гарниры в коробках. Это, например, сушёные картофельные гарниры длительного хранения (пюре, запеканки, гребешки, картофельные оладьи и пр.), смеси риса со специями, макароны с сыром, блюда из пасты и наборы для салатов из пасты, смесь для начинки, расфасованная лапша и приправленные смеси для рамэна.

Консервированные продукты. Много натрия в консервированных закусках, мясных консервах, консервированных овощах и овощных соках, сардинах, анчоусах, икре, маринованной сельди.

Соусы и заправки. Они включают томатный соус, соус барбекю, подливку, сальсу, соус для стейка, соевый соус и тамари, салатные заправки и маринады, кетчуп, горчицу. У большинства из них есть варианты с пониженным содержанием натрия.

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Сыр и другие продукты с большим количеством натрия, которые плохо влияют на сердце

Солёные продукты. Это кимчи, каперсы, оливки, соленья, квашеная капуста.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.