

Сокращение содержания натрия в рационе

Lowering Sodium in Your Diet

What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated “Na,” as in NaCl (sodium chloride), which is **table salt**.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

Sodium Guidelines

Even low sodium or sodium-free foods contain small amounts of sodium. To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving

Что такое натрий?

Натрий — это минерал, необходимый для здоровья и присутствующий практически во всех продуктах питания. Большинство людей потребляют натрия больше, чем нужно. Если организм не может избавиться от лишнего натрия, это приводит к накоплению жидкости, а ее избыток увеличивает нагрузку на сердце и почки и может повысить кровяное давление. Уменьшение количества потребляемого натрия может помочь справиться с этими проблемами. Иногда можно увидеть термин «натрий» в виде символа Na, как, например, в формуле **поваренной соли** NaCl (хлорид натрия).

Рекомендуемая доза натрия составляет 2300 миллиграммов (мг) в день. Для лиц старше 50 лет, пациентов с повышенным давлением и афроамериканцев доза еще ниже — 1500 мг. Некоторым людям может быть трудно привыкнуть к этим ограничениям, особенно если сейчас они потребляют большое количество натрия, но можно достичь поставленной цели постепенно, внося небольшие изменения в свой рацион. Данная брошюра поможет вам в этом.

Рекомендации по потреблению натрия

Даже продукты с низким содержанием натрия и продукты без натрия содержат небольшое количество этого минерала. Чтобы выбрать полезные продукты, ищите на этикетках следующие слова:

- **Без натрия:** менее 5 миллиграммов натрия на порцию

- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving
- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent
- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food
- **Очень низкое содержание натрия:** не более 35 миллиграммов на порцию
- **Низкое содержание натрия:** не более 140 миллиграммов на порцию
- **Пониженное содержание натрия:** обычное содержание натрия снижено на 25 процентов
- **Несолёный/без добавления соли/ без соли:** продукт изготовлен без соли, но все же содержит натрий, естественным образом присутствующий в ингредиентах

Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of sodium in salt:

- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt has 600 milligrams of sodium
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt has 1,200 milligrams of sodium
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt has 1,800 milligrams of sodium
- 1 teaspoon salt has 2,300 milligrams of sodium
- 1 teaspoon baking soda has 1,000 milligrams of sodium

How can I limit sodium?

General tips:

- Slowly cut back on the amount of salt that you add when cooking or eating foods until you **do not use any salt.**

Что нужно знать о соли

Когда вы пытаетесь снизить содержание натрия в рационе, важно помнить, что даже небольшое количество соли содержит много натрия.

Количество натрия в соли:

- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли содержит 600 мг натрия
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли содержит 1200 мг натрия
- $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли содержит 1800 мг натрия
- 1 чайная ложка соли содержит 2300 мг натрия
- 1 чайная ложка пищевой соды содержит 1000 мг натрия

Как ограничить потребление натрия?

Общие советы:

- Постепенно уменьшайте количество соли, которую вы добавляете при приготовлении или употреблении пищи, **пока полностью не перестанете использовать соль.**

- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.
- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. Lite salts contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.
- **Откажитесь от приправленных солей.** К ним относятся луковая соль, сельдерейная соль, облегченная соль (смесь поваренной соли и хлорида калия), соль с низким содержанием натрия и морская соль. Также следует отказаться от смягчителей мяса и лимонного перца.
- С осторожностью выбирайте заменители соли. Многие заменители содержат большое количество калия, что может вызвать проблемы со здоровьем у некоторых людей. Облегченные соли содержат натрий в меньших количествах, однако даже такое содержание является слишком высоким для тех, кому необходимо ограничить потребление натрия. Спросите врача или диетолога, подходит ли вам заменитель соли.

Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz
- Products made with baking soda and baking powder, such as self-rising flour, most baking mixes, canned bread products, and frozen pancakes and waffles
- Most restaurant foods

Продукты с большим количеством соли или натрия, от которых нужно отказаться:

- Все виды вяленого и копченого мяса, такие как канадский бекон, соленая свинина, ветчина, мясные рулеты, колбасы, консервированная и сушеная говядина, бекон, сосиски (включая продукты из сои и индейки), а также сардины, копченая рыба и пепперони
- Плавленный сыр и сырные пасты, такие как американский сыр, Velveeta и Cheese Whiz
- Продукты, приготовленные с использованием пищевой соды и разрыхлителя, такие как самоподнимающаяся мука и большинство смесей для выпечки, а также консервированный хлеб, замороженные блины и вафли
- Большинство ресторанных блюд

- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing
- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes
- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades
- Упакованные полуфабрикаты, такие как макароны с сыром, Hamburger Helper, мясные обеды от Chef-Boyardee, Dinty Moore, замороженные полуфабрикаты, закрытые пироги, лапша или рис с соусом Lipton
- Упакованные картофельные и рисовые блюда, смеси для начинки, например Rice-a-Roni и Stove Top Stuffing
- Замороженные овощи в сливочном или сырном соусе; овощи, приготовленные с мясным жиром (зелень); консервированные овощи; томатный сок и соки V-8
- Соленые снеки (крекеры, крендели, картофельные и кукурузные чипсы, сырные палочки, свиные шкварки и соленые орешки)
- Консервированные супы; сухие суповые смеси и супы быстрого приготовления; замороженные супы; бульонные кубики, гранулы и порошки; консоме; домашние супы из ветчины, копченых ребрышек, соленой рыбы и мяса
- Консервированные и фасованные подливы и соусы
- Любые спортивные напитки, например Gatorade или Powerade
- Соленые и маринованные овощи, такие как квашеная капуста и соленые/маринованные огурцы (в сладком маринаде и в укропном уксусе), соленые и маринованные овощи, маринованные приправы, оливки и маслины
- Соус чили, соевый соус, соус для стейков, вустерский соус, соус барбекю, кулинарное вино, херес, имитация бекона, размягчители мяса и маринады

Eat these foods in limited amounts:

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day
- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day
- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day

Продукты, которые следует употреблять в ограниченном количестве:

- Замороженные блюда с содержанием натрия не более 500 мг (например, Lean Cuisine, Weight Watchers или Healthy Choice)
- Натуральный сыр, такой как чеддер или швейцарский — до 2 унций (57 г) в день или творог — до ½ стакана в день
- Томатный сок с низким содержанием натрия или сок V-8 — до ½ стакана в день
- Обычная или обезжиренная заправка для салатов — до 2 столовых ложек в день
- Пахта — до 2 стаканов в день
- Кетчуп и горчица — до 2 столовых ложек в день
- Консервированное томатное пюре и томатная паста — ¼ стакана в день (если используется в рецепте, не добавляйте соль). Ограничьте употребление обычного томатного соуса до ½ стакана в день
- Разрыхлитель, пищевая сода (используйте только в качестве ингредиента для выпечки)
- Супы с пониженным содержанием натрия — до ½ стакана в день

Foods that do not need to be limited that are lower in sodium:

- Fresh meat, poultry, game or fish without added salt
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Dried beans, peas, lentils, and unsalted nuts and seeds
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.

Продукты с низким содержанием натрия, употребление которых не нужно ограничивать:

- Свежее мясо, птица, дичь, рыба без добавления соли
- Готовые бессолевые супы и домашние супы из разрешенных ингредиентов
- Свежие или замороженные овощи
- Свежие, замороженные и консервированные фрукты и фруктовые соки
- Сушеные бобы, горох, чечевица, несоленые орехи и семена
- Обычный хлеб, несоленые крекеры и крендели, простая паста, рис и картофель
- Маргарин, майонез и растительные масла
- Домашние подливы и соусы из разрешенных ингредиентов
- Молоко, газированные напитки, газированная вода
- Пряные травы, специи и смеси трав без соли, например Mrs. Dash

Если у вас есть вопросы или опасения относительно сокращения содержания натрия в вашем рационе, обратитесь к врачу, медсестре или диетологу.