

## Understanding a Sodium-Controlled Diet

Ваш врач рекомендует вам контролировать количество натрия в вашем рационе. Американский национальный институт здоровья (National Institute of Health - NIH) рекомендует ограничить содержание натрия до не более 2 400 мг в день. Возможно, вам следует ограничить содержание натрия еще больше. Вы, ваш врач и специалист-диетолог проанализируете ваш рацион питания и выработаете рекомендации по диете с контролируемым содержанием натрия.

### Что такое натрий?



**Натрий — это минерал, необходимый для человека.** Все продукты питания и напитки содержат то или иное количество натрия — как органического, так и добавленного.

- **Органический натрий:** Органический натрий содержится в столовой соли (хлорид натрия), свежем мясе, птице, рыбе, овощах, фруктах, картошке и рисе.
- **Добавленный натрий:** Добавленный натрий содержится в больших количествах во многих продуктах, подвергшихся технологической обработке.
- **Примечание:** Сохраняйте терпение — вкусовым сосочкам вашего языка потребуется несколько недель для того, чтобы привыкнуть к диете с контролируемым содержанием натрия.

## Несколько советов по уменьшению содержания натрия в вашем рационе

- Уберите со стола и плиты солонку.
- Проверяйте содержание натрия на этикетках упаковок продуктов питания. (См. информацию об этикетках продуктов питания на стр. 5). При этом руководствуйтесь следующим:



**Выбирайте  
свежие фрукты**

<b>Низкое содержание натрия:</b>	до 140 мг натрия на порцию
<b>Среднее содержание натрия:</b>	140 - 400 мг натрия на порцию
<b>Высокое содержание натрия:</b>	свыше 400 мг натрия на порцию

- Выбирайте свежие или замороженные фрукты или овощи.
- Выбирайте свежее мясо, птицу и рыбу.
- Выбирайте продукты с этикеткой «низкое содержание натрия», «без содержания натрия» или «обессоленные».
- Прежде чем переходить на заменитель соли, особенно на базе калия, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Поинтересуйтесь у своего фармацевта, каковы ингредиенты тех или иных лекарств (лекарств, содержащих нейтрализующие кислоты).
- Не добавляйте соль к блюдам, которые вы готовите.
- Не солите воду, в которой вы кипятите макароны или овощи.
- Воздерживайтесь от пищи, на которой видно соль (например, претцели, чипсы и крекеры).
- Избегайте блюд с высоким содержанием натрия в экспресс-закусочных и ресторанах.



**Выбирайте  
свежие овощи**

	<b>ВЫБИРАЙТЕ эту пищу</b>	<b>ИЗБЕГАЙТЕ эту пищу</b>
<b>Мясо, Рыба, Птица, Яйца, Бобовые/Фасоль</b>	Свежая рыба, мясо, птица Яйца: вареные (без добавления соли), белок и/или заменитель яиц Консервированный тунец с низким содержанием натрия, рыба, мясо или фасоль Разновидности орехового масла с низким содержанием натрия, сухая фасоль, горох, бобовые, тофу и другие соевые продукты с низким содержанием натрия	Ветчина, бекон, колбаса, сосиски, консервированное мясо, копченые мясные закуски, замороженные «ТВ обеды», замороженные «пот-паи», суши, анчоусы, икра, соленая консервированная фасоль
<b>Молочные продукты</b>	Сыр: сыры с низким содержанием натрия Молоко, йогурт	Сыр: Плавленный сыр, пресованный творог и другие виды сыра с высоким содержанием натрия.
<b>Хлеб</b>	Хлеб с низким содержанием натрия, несоленые претцели, несоленая воздушная кукуруза и крекеры	Соленые претцели, крекеры, гренки и соленая воздушная кукуруза
<b>Картошка, рис, лапша</b>	Белая картошка, сладкая картошка, батат, рис, лапша, макароны, спагетти	Соленые картофельные чипсы, соленая жаренная в масле картошка, пицца, продукты из супермаркета с добавлением соли или натрия, например, расфасованные полуфабрикаты (приправленные пряностями рис или начинка)
<b>Хлопья из крупяных продуктов</b>	Горячие или сухие хлопья с низким содержанием натрия	Хлопья с высоким содержанием натрия (горячие и сухие), горячие хлопья быстрого приготовления
<b>Супы</b>	Бульон с низким содержанием натрия, протертые супы, отвары, несоленые супы домашнего приготовления	Обычный отвар, консоме, обычные консервированные супы или супы из пакетов, супы с добавлением соли
<b>Фрукты и овощи</b>	Свежие, мороженные фрукты и овощи, несоленые консервированные овощи с низким содержанием соли	Консервированные овощи, например, оливки, соленые огурцы, капуста, консервированные помидоры
<b>Десерты</b>	Фрукты, фруктовое мороженое, шербет, замороженные молочные десерты (мороженное/замороженный йогурт), десерты домашнего приготовления с малым содержанием натрия или без натрия	Десерты с высоким содержанием натрия

	<b>ВЫБИРАЙТЕ</b> эту пищу	<b>ИЗБЕГАЙТЕ</b> эту пищу
<b>Сахар и сладости</b>	Сахар, мед, джем, желе, конфеты	Сладости с высоким содержанием натрия
<b>Напитки</b>	Кофе, чай, фруктовые соки, безалкогольные напитки, томатный и фруктовые соки с низким содержанием натрия	Томатный сок, овощной сок, минеральная вода, смягчённая вода
<b>Приправы/ Разное</b>	Используйте в качестве приправ следующие специи и травы: красный стручковый перец, молотый «чилийский» перец, свежие или сухие травы, чеснок Используйте лимонный или лаймовый сок, перец, уксус, лук-резанец, чистые приправы, чесночный и луковый порошок, сухую горчицу, молотый «чилийский» перец, розмарин, имбирь, шалфей, паприку, базилик, лавровый лист, тмин, соус табаско и с разрешения врача заменитель соли Используйте какао, экстракты, анисовые семена и корицу	Соус чили, соль, кетчуп, столовая горчица, маринованные огурцы, оливки, релиш, соевый соус, соль с приправами, хлопья из сельдерея, глютамат мононатрия, чесночная соль, хрен, соус териаки, мясные соусы, размягчители мяса, комбинированные специи, обыкновенная сода для выпечки и сода
<b>Жиры и разновидности масла</b>	Мargarин или масло с низким содержанием натрия Овощные разновидности масла, несоленые орехи и ореховое масло с низким содержанием натрия Подливы с низким содержанием натрия, салатные приправы и майонез	Консервированные мясные соусы, соленые подливы и соусы, мясные соусы в упаковке, соленые орешки, салатные приправы из супермаркета, пастообразные приправы и соусы, жир с бекона, соленая свинина

## Приготовление пищи с приправами и специями

**Для улучшения вкуса пищи используйте различные приправы и специи. Вот несколько советов, как приготовить блюда с меньшим содержанием натрия:**

- Вместо соли употребляйте специи Для придания пикантности пище, добавьте в нее красный стручковый перец или молотый «чилийский» перец.
- Приправляйте блюда травами, специями, лимонным или лаймовым соком. Используйте свежие или сухие травы и специи вместо пакетов со смесью специй.
- Придавайте пище особый вкус, добавляя в нее уксус (уксус из красного вина, рисовый уксус или уксус-бальзам).
- Добавляйте в пищу чесночный и луковый порошок, а не их разновидности с добавлением соли.

## Информация на этикетке от продукта

Одна чашка этого продукта содержит 660 мг натрия, что составляет 28% от рекомендованной в США дозы натрия в 2 400 мг в день. Поскольку это продукт с высоким содержанием натрия, вы должны воздержаться от дальнейшего употребления этого продукта в данный момент. Вероятно, вам придется отказаться от употребления этого продукта.

<b>Информация о продукте</b>			
Размер порции: <b>1 чашка (228 г)</b>		Кол-во порций в упаковке 2	
Количество в порции:			
Калории 260		Калории за счет жиров 120	
		<b>% дневной нормы*</b>	
Всего жиров 13 г		20%	
<i>Насыщенных жиров</i> 5 г		25%	
Холестерин 30 мг		10%	
<b>Натрий 660 мг</b>		<b>28%</b>	
Всего углеводов 31 г		10%	
<i>Диетическая клетчатка</i> 0		0%	
<i>Сахар</i> 5 г			
Белок 5 г			
* Процент дневной нормы рассчитан на рацион в 2 000 калорий			
	Калории	2 000	2 500
Всего жиров	Менее	65 г	80 г
<i>Нас. жиры</i>	Менее	20 г	25 г
Холестерин	Менее	300 мг	300 мг
<b>Натрий</b>	<b>Менее</b>	<b>2 400 мг</b>	<b>2 400 мг</b>
Всего углеводов		300 г	375 г
<i>Диетическая клетчатка</i>		25 г	30 г
Калорий на грамм			
Жиры 9 • Углеводы 2 • Белок 4			

Таблица для преобразования: 1 грамм = 1 000 миллиграмм (мг)

## Как получить дополнительную информацию

Выйдите на веб-сайт [www.cpmc.org/learning/russian.html](http://www.cpmc.org/learning/russian.html).

### Вопросы, задаваемые наиболее часто

**Вопрос:** Если на этикетке продуктов написано «Пониженное содержание натрия» и «Незначительное содержание натрия», значит ли это, что данный продукт действительно с пониженным содержанием натрия?

**Ответ:** «Пониженное содержание натрия» значит, что содержание натрия понижено на 25%. «Незначительное содержание натрия» значит, что содержание натрия понижено на 50%. Имейте в виду, что эти продукты могут все же иметь высокое содержание натрия. Проверьте содержание натрия.  
Например: 1 ст. ложка обычного соевого соуса = 1 000 мг и 1 ст. ложка обычного соевого соуса с незначительным содержанием натрия = 500 мг

**Вопрос:** Сколько миллиграммов (мг) находится в одной порции продукта с «низким содержанием натрия»?

**Ответ:** 140 мг или меньше натрия на порцию считается «низким содержанием натрия» в продукте.

**Вопрос:** Если на этикетке продуктов написано «низкое содержание натрия», «несоленый» или «без добавления соли», значит ли это что данный продукт не содержит натрия?

**Ответ:** Нет, это значит, что продукт содержит некоторое количество натрия, которое вам предстоит выяснить. Внимательно изучите этикетку продукта, чтобы узнать, сколько в нем содержится натрия на порцию. Сравните этот продукт с аналогичными продуктами, содержащими меньше натрия.

---

Выпущено медицинским персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center совместно с «Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности» (Center for Patient and Community Education). Графическая иллюстрация: Джоди Хассиг, Bioscience Design.

© Медицинский центр California Pacific Medical Center, 2004-2005.

Финансирование: Щедрое пожертвование, предоставленное фондом г-на и г-жи Артур А. Чиокка (Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation).

Примечание: Цель настоящего проспекта — предоставить читателям точную и своевременную информацию. Он не заменяет информацию и личную медицинскую консультацию, которую вы должны получить непосредственно у ваших врачей. Со всеми дополнительными вопросами, касающимися лечения или рисков и преимуществ лечения, упомянутых в данном проспекте, обращайтесь непосредственно к своим врачам.