

STARPTAUTISKĀ SĀLS IZPRATNES VEICINĀŠANAS NEDĒĻA

13. - 19. MAIJS



Sāls (NaCl)



Nātrijs ir cilvēka organismam nepieciešama minerālviela, kas uztur pastāvīgu osmotisko spiedienu un normalizē ūdens maiņu organismā.

TOMĒR IEVĒRO - TAS
JĀUZŅEM AR MĒRU!



Slimību profilakses un
kontroles centrs





Pieaugušam cilvēkam
ieteicams dienā uzņemt ne
vairāk kā

5 g sāls

=



**Rūpējies par savu veselību un
samazini ikdienā uzņemto
sāls daudzumu!**



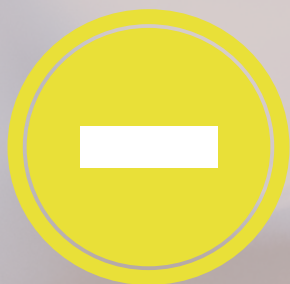
Slimību profilakses un
kontroles centrs





Daudz sāls nozīmē:

- 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta



Vidēji daudz sāls nozīmē:

- 0,25 līdz 1,25 g sāls uz 100 g produkta



Maz sāls nozīmē:

- 0,25 līdz 1,25 g sāls uz 100 g produkta



Slimību profilakses un
kontroles centrs



PĀRMĒRĪGA SĀLS LIETOŠANA UZTURĀ:



01

Paaugstina
asinsspiedienu

02

Noslogo nieres

03

Veicina šķidruma aizturi
un tūskas veidošanos

04

Var veicināt
aptaukošanos

