

REKOMENDACIJOS PACIENTAMS, SERGANTIEMS ŠN



Skysčiai
1,5–2 l/parą

Druska
2–3 gr./parą

Kaip įgyvendinti patarimą „kuo mažiau druskos kasdien“?

Siekiant sumažinti druskos suvartojimą, naudinga išvystyti kai kuriuos „refleksus“:

- Gaminkite valgį iš šviežių maisto produktų. Virtuose, šaldytuose ir konservuotuose maisto produktuose druskos paprastai būna daug.
- Nuplaukite konservuotas daržoves.
- Venkite vienu metu valgyti daug patiekalų, kuriuose paprastai yra gausu druskos, pavyzdžiui, rūkytos lašišos, konservuotų daržovių, duonos ir sūrio.
- Prieš barstydami druska, patiekalą paragaukite.
- Pagardinkite patiekalus prieskoniais ir aromatinėmis žolelėmis.
- Venkite gausiai vartoti lydytų, pelėsinų ar kitų fermentinių sūrių.
- Gaminkite valgį uždengę dangčiu ar įvyniotą aliuminio folijoje. Ilgai verdant atidengtus valgius, prapuola maisto kvapai ir aromatai.
- Skaitykite etiketes. Iš jų galite sužinoti druskos kiekį (kaip natrio chloridą – gramais arba natrij – miligramais). Žinokite, kad 1 g druskos yra ekvivalentiškas 400 mg natrio. Kitaip tariant, 6 g druskos (natrio chlorido) yra 2400 mg natrio.

