

Колку



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЈЕ

СОЛ?



11g



Во една кафена лажичка има 6 g сол. Во Македонија просечно се конзумираат 11 g на сол по лице на ден.

Максималниот препорачан дневен внес на сол за возрасен е 5 g. За деца е 3 g дневно.



Преголемиот внес на сол има штетен ефект на здравјето

Кардиоваскуларните болести претставуваат водечка причина за смртност во Македонија

Прекумерен внес на сол

Покачен крвен притисок

Може да придонесе за:



Срцев удар



Бубрежни заболувања



Мозочен удар