



# GAMINDAMI MAIŠTĄ RIBOKITE DRUSKOS KIEKĮ



Rinkitės maisto produktus, kuriuose yra mažai druskos (ne daugiau 1g/100 g produkto).

Apie 70–80 proc. druskos gauname su pramoniniu būdu pagamintais maisto produktais.



Druskos kiekį galite pasitikrinti maisto produkto etiketėje pateiktoje maistingumo lentelėje.

Vietoje druskos maistą skaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.



Druską patartina vartoti tik joduotą.

Taip išvengsite jodo trūkumo sukiamų sveikatos sutrikimų.



Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi.

Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nejaučiama, jog trūksta druskos.



Bendras per parą gaunamos druskos kiekis neturi viršyti 5 g, t. y. maždaug vieno arbatinio šaukštelio.

Į šį kiekį įeina ir druska iš paruošto (perdirbto) maisto, pvz., sūdytų, rūkytų, konservuotų produktų, sūrio, duonos ir t.t.