

О соевом соусе в рационе питания

Роспотребнадзор напоминает, что при употреблении приправ и соусов, стоит обращать внимание на содержание в них соли. Соевый соус – жидкость коричневого цвета с ярко выраженным соленым вкусом, которую используют в кулинарии в качестве приправы. Соус используют при употреблении суши, добавляют в рис, салаты, маринады, используют, чтобы придать аппетитный цвет блюдам. В одной столовой ложке соевого соуса содержится 1 грамм протеинов, 1 грамм углеводов и **до 900 мг натрия, при суточной норме – не более 2 грамм**. Следует помнить, что употреблять эту приправу нужно в умеренных количествах, поскольку содержание соли в ней достаточно высокое. Даже несмотря на то, что содержание натрия в соевом соусе гораздо меньше, чем в соли, он все равно **не рекомендуется для употребления гипертоникам**. В процессе ферментации, брожения и пастеризации соуса образуется глутамат натрия, являющийся естественным усилителем вкуса и витамин К2 и В3 которые предотвращают остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, раннюю деменцию, помогают снижать уровень вредного холестерина в крови. Существует два основных вида соевого соуса: **светлый** – более жидкий и соленый, и **темный** – более густой, терпкий, со сладковатым привкусом. Светлые виды универсальны, темные сорта обычно используют для маринования мяса или добавляют в жаркое. С течением времени приправа не портится в общепринятом смысле, а только может изменять свой вкус и становиться темнее по цвету. Виды соуса, которые получены путем натурального брожения лучше употреблять в течение года после открытия тары. Срок хранения соусов с консервантами составляет не менее двух лет. Самые главные условия хранения – это прохладное, защищённое от света место и плотно закрытая бутылка.

На упаковке качественного соуса будет очень подробно расписан его состав, на суррогатах такая информация либо отсутствует, либо написана невнятно и мелким шрифтом.

В идеале, соус должен состоять лишь из бобов сои, пшеницы, соли и сахара, без каких-либо ароматизаторов и красителей. Чтобы лучше рассмотреть насыщенный темно-коричневый цвет соуса лучше всего приобретать его в стеклянной прозрачной таре.

Чтобы свести к минимуму негативное влияние этого продукта на организм, рекомендуется обращать внимание на производителя.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции.

Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале ["Здоровое питание"](#).