

О соевом соусе в рационе питания

16.09.2020 г.

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"](#)



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О СОЕВОМ СОУСЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

СОЕВЫЙ СОУС – это жидкость коричневого цвета с ярко выраженным соленым вкусом, которую используют в кулинарии в качестве приправы

Содержит глутамат натрия, являющийся естественным усилителем вкуса и витамины К2 и В3 которые предотвращают остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, раннюю деменцию, помогают снижать уровень вредного холестерина в крови



1 г протеинов
= 1 г углеводов
до 900 мг натрия



Высокое содержание соли
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГИПЕРТОНИКАМ



ДВА ВИДА СОЕВОГО СОУСА:

- светлый – более жидкий и соленый, универсальный
- темный – более густой, терпкий, со сладковатым привкусом, чаще используется для маринадов и жаркого



СОСТАВ

Соус должен состоять лишь из бобов сои, пшеницы, соли и сахара, без каких-либо ароматизаторов и красителей



СРОК ХРАНЕНИЯ

Соус, который получен путем натурального брожения, лучше употреблять в течение года после открытия тары
Срок хранения соусов с консервантами составляет не менее двух лет

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <https://rospotrebnadzor.ru>