

ФАКТЫ об уличной еде в Центральной Азии

В Центральной Азии уличная еда – это доступное и недорогое питание. При этом она отличается высоким содержанием **соли** и **транс-жиров**, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ВОЗ рекомендует потреблять менее 1 чайной ложки соли в день и ограничить потребление транс-жиров.

Тарелка супа на рынке в Таджикистане в среднем содержит **125%** от рекомендуемой ВОЗ предельной нормы потребления

СОЛИ



Чрезмерное потребление соли – причина высокого давления, инсульта и болезней почек.

Вафля, которую можно купить на рынке в Кыргызстане, в среднем содержит **170%** от рекомендуемой ВОЗ предельной нормы потребления

ТРАНС-ЖИРОВ



Потребление транс-жиров увеличивает риск коронарной болезни сердца.

Как сделать уличную еду более здоровой?

- Законодательно ограничить содержание соли и транс-жиров в пищевых продуктах.
- Прекратить использование промышленных транс-жиров в производстве пищевых продуктов.
- Информировать потребителей об опасности продуктов, богатых солью и транс-жирами.
- Повышать доступность фруктов и овощей на уличных рынках.