

نمک کمتر، زندگی سالم تر

بسیج ملی کاهش مصرف نمک



بیا بید با مصرف کمتر نمک به طول عمر خود بیافزاییم



آیامی دانید؟

- ✓ مصرف زیاد نمک موجب ابتلا به فشارخون بالا، بیماری های قلبی - عروقی، سکتة مغزی، سرطان و پوکی استخوان می شود.
- ✓ همه مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند، مواظب "نمک پنهان" باشید.
- ✓ کودکان را باید از ابتدای کودکی به غذای کم نمک عادت داد.
- ✓ انواع فست فودها و کنسروها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.
- ✓ برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آب لیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید.