نمک کمتر،زندگی بهتر

* **فشار خون اصلی ترین عامل مرگ ومیر در جهان است.**
* **نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است.**
* **کاهش مصرف نمک مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است.**
* **مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.**
* **مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است.**
* **مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد.**
* **میزان نمک مجاز مصرفی ،کمتراز 5گرم (کمتراز1 قاشق مرباخوری)در روز در افراد کمتراز 50سال است.**
* **نمک کمتریعنی فشارخون پایین تر وفشارخون پایین تر یعنی کاهش خطر سکته .**
* **سرسفره به غذا نمک نزنید ونمکدان رااز سفره ومیز غذای تان حذف کنید.**
* **به جای تنقلات شور،به فرزندان خود،میوه وآجیل خام بدهید.**
* **به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه کنید.**
* **برای طعم دادن به غذا،به جای نمک از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر،سیر وآب لیمو استفاده کنید.**
* **تا حدامکان ،نمک مصرفی خود را کاهش دهید والبته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد.**
* **افراد بالای 50سال وبیماران قلبی ومبتلا به فشار خون بالا باید کمتراز 3گرم(نصف قاشق مرباخوری)نمک مصرف کنند.**