

## پیام های تغذیه ای در مورد کاهش مصرف نمک

- ۱- آیا می دانید در افرادی که غذاهای شور و پرنمک مصرف می کنند احتمال افزایش فشار خون بیشتر است؟
- ۲- آیا می دانید با کاهش مصرف نمک می توانید خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش دهید؟
- ۳- آیا می دانید مصرف نمک خطر ابتلا به سرطان معده



را افزایش می دهد؟

- ۴- آیا می دانید یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است؟
- ۵- آیا می دانید ذائقه کودکان را می توان از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت داد؟
- ۶- آیا می دانید نباید به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه کنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند؟
- ۷- آیا می دانید انواع غذاهای فراوری شده نظیر کنسروها، سوسیس و کالباس، چیپس، پفک و مانند اینها مقدار زیادی نمک دارند؟
- ۸- آیا می دانید انواع تنقلات شور، ترشی ها، آجیل ها و مغزهای شور مهمترین منابع دریافت غذایی نمک می باشند؟
- ۹- آیا می دانید با اضافه کردن مقدار کمتر نمک به غذاها می توان میزان نمک مصرفی را کنترل نمود؟
- ۱۰- آیا می دانید برای بهبود طعم غذا می توان به جای نمک از انواع سبزی های معطر مانند آویشن، شوید، گلپر و نعناع، و همچنین سیر و آب لیموترش و نارنج تازه استفاده کنیم.