



— برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.

— به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید. و همان مقدار هم نمک تصفیه شده یددار باشد

— در سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.



— نمک یددار تصفیه شده را در ظروف در دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.

— از مصرف نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و... جداً خودداری کنید.

— برای خیساندن برنج، از نمک تصفیه شده استفاده کنید.

— نگهداری و ذخیره نمک ید دار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود.



— مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.

— به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.

— به جای نمک از ادویه جاتی همچون مرزه، نعنا و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید.



— برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک، به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

— مصرف غذاهای چرب و پر نمک هر روز شما را به سکت قلبی نزدیکتر می کند.

— کاهش مصرف نمک شما را در برابر فشار خون بالا، بیماری قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطان ها محافظت می کند.



— به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده میشوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشید.

— غذاهای کنسرو شده مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.

— نان های کم نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولاً زیاد است.

— برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.

آیا میدانید...

حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق چایخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است!!!

۳۳ درصد بزرگسالان دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند (یک نفر از هر سه بزرگسال)!!!

