

هفته جهانی اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک ۱۱-۵ اسفند

پیام های کلیدی		
اگرنگران سلامت خود هستید ، نمک کمتر مصرف کنید.		
برای اینکه ذائقه کودکان را به غذای کم نمک عادت دهیم، به غذای کودک نمک اضافه نکنید.		
میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از 1 قاشق مرباخوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال است		
افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز نمک مصرف کنند.		

واحد آموزش همگانی و بیماران