

## غذای کم نمک بخورید



نمک (سدیم) یک عامل دخیل در فشار خون بالا است، و نمک بیش از حد در رژیم غذایی می‌تواند به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری قلبی خطرناک باشد.

برای اینکه غذاهایی را که تهیه می‌کنید، کم‌نمک‌تر باشند، به این نکات توجه داشته باشید:

از افزودن نمک اضافی به غذا هنگام خوردن آن اجتناب کنید.

مقدار نمک مورد استفاده‌تان هنگام پختن غذا را کاهش دهید. به جای آن از ادویه سبزی‌های معطر استفاده کنید.

درون آبی که درون برنج یا ماکارونی را می‌جوشانید، نمک نریزید.

حتی‌المقدور از سس‌های بسته‌بندی‌شده پرهیز کنید چرا که معمولا حاوی مقدار زیادی نمک یا سدیم دارند.

تا جایی که می‌توانید از غذاها و خوراکی‌های تازه

استفاده کنید.  
غذاهای  
بسته‌بندی‌شده و  
فرآوری‌شده اغلب  
حاوی مقدار  
زیادی نمک یا  
سدیم هستند.