

## ادویه‌های جایگزین نمک در غذا



ادویه‌های بسیاری برای خوش طعم کردن غذا وجود دارد که اگر با مقداری مناسب با هم ترکیب شود و همچنین از نوع ترکیب آنها آگاهی داشته باشیم، به راحتی غذایی با طعمی عالی خواهیم پخت.

ادویه‌های بسیاری برای خوش طعم کردن غذا وجود دارد که اگر با مقداری مناسب با هم ترکیب شود و همچنین از نوع ترکیب آنها آگاهی داشته باشیم، به راحتی غذایی با طعمی عالی خواهیم پخت.

به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری صداوسیما، در این مطلب با ادویه‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توان آن‌ها را جایگزین نمک کرد.

بسیاری از ما به دلیل بیماری فشار خون، تیروئید، استفاده از کورتون و همچنین داروهای هورمونی باید از خوردن نمک محروم باشیم. همچنین پزشکان همواره توصیه می‌کنند که از مصرف زیاد نمک تا حد امکان خودداری شود و به جای آن از چاشنی‌هایی که نه تنها خوش طعم کننده هستند، بلکه خواص و مزایای بسیاری هم برای سلامت دارند؛ استفاده کنیم.

ادویه‌هایی مانند ادویه کاری، ادویه خورشکی، ادویه هفت رنگ، ادویه هندی، جوز هندی، زیره، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، زنجبیل، پودر پاپریکا و دارچین از جمله ادویه‌هایی هستند که می‌توانند بدون اضافه کردن نمک، طعم بی نظیری در غذا ایجاد کنند.