

تتأول ما لا يزيد عن 5 جرامات من الملح يومياً يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب

هناك 5 طرق
للوصول إلى
5 جرامات

1 تحقق من الملصقات الغذائية واختر المنتج
الأقل في الملح

2 عزز النكهة والصحة باستخدام الأعشاب
والتوابل بدلاً من الملح

3 استخدم الأملاح والتوابل والصلصات قليلة
أو منخفضة الصوديوم

4 صفِّ واغسل الخضروات والبقول المعلبة
قبل الاستخدام

5 تناول الأطعمة الطازجة وغير المُعالج
قدر الإمكان

