

سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد؛ راه های کاهش مصرف نمک



بدن انسان برای کمک به حفظ توازن در مایعات بدن نیاز به نمک دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان هشدار می‌دهند مصرف بیش از اندازه نمک موجب احتباس مایعات بدن و افزایش فشارخون می‌شود.

طبق اعلام سازمان غذا و دارو آمریکا، حدود ۷۵ درصد نمک مصرفی ناشی از مصرف غذاهای فرآوری شده است.

این سازمان، نکات زیر را برای کاهش مصرف نمک توصیه می‌کند:

- مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه.
- مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم نظیر سبزیجات پهن برگ و موز. پتاسیم می‌تواند به کاهش تأثیر سدیم بر فشارخون کمک کند.
- استفاده از ادویه به جای نمک در طعم دارکردن غذاها.
- تمایل به مصرف میان وعده‌های بدون نمک.

- خواندن برچسب مواد خوراکی از لحاظ میزان سدیم و مصرف خوراکی‌های
با میزان کمتر سدیم.