



الأسبوع العالمي للتوعية عن استهلاك الملح

يجب أن لا يتجاوز استهلاك أي نوع من ملح الطعام أكثر من 5 جرام في اليوم الواحد أي ما يعادل ملعقة شاي صغيرة.

تحقق من نسبة الأملاح في البطاقة الغذائية قبل استهلاك المنتج أو شراؤه

عدم وضع الملح على مائدة الطعام

استبدال الملح بالليمون والتوابل - بودرة البصل - بودرة الثوم - الخل - الكركم - بالإضافة الى البهارات مثل الكمون - الفلفل الاسود - الكزبرة

أغسل المأكولات المعلبة مثل الخضروات أو التونة قبل الأكل ويفضل استبدالها بالطازجة

كيف تقلل استهلاك

الملح؟