



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

أستبدال 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؟



World Salt Awareness Week

The consumption of any type of table salt should not exceed more than 5 grams per day, which is equivalent to a teaspoon.

Ways to reduce salt consumption:

- Check the percentage of salts on the food label before consuming or purchasing the product
- Do not put salt on the dining table
- Replace the salt with lemon and spices - onion powder - garlic powder - vinegar - turmeric - in addition to spices such as cumin - black pepper - coriander.
- Wash canned foods such as vegetables or tuna before eating, and it is preferable to replace them with fresh ones