

# نمک خوراکی

توصیه مصرف روزانه سدیم

- افراد کمتر از ۵۰ سال: کمتر از ۱ قاشق مرباخوری در روز
- افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا: کمتر از نصف قاشق مرباخوری در روز

