**آیا می دانید نمک دریا خوراکی نیست ؟**



مصرف نمک دریا باعث :

* بیماری های کلیوی
* بیماری های گوارشی
* اختلالات عصبی
* و سرطان می شود
* و نیز به علت فقدان ید باعث کاهش بهره هوشی و مشکلات ذهنی

 می شود .

همه ی افراد باید از نمک تصفیه شده ید دار و و به مقدار کم ( **حداکثر** 5 گرم در روز یا یک قاشق مرباخوری سرصاف ) استفاده نمایند.

**توجه داشته باشید** مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی می توانند حداکثر 3 گرم یا یک قاشق چای خوری سرصاف نمک استفاده نمایند.