

# مصرف زیاد نمک

عامل افزایش فشارخون بالا و سکته قلبی

« مصرف نمک خود را به ۳ گرم معادل  
یک قاشق چای خوری کوچک  
کاهش دهیم.



مرکز بهداشت استان مرکزی