

عوارض ناگوار غذا های شور و نمکی

از تاریخ 4 تا 9 جولای را زیر عنوان هفته جهانی آگاهی مصرف و استفاده از نمک و تاثیرات ناگوار غذای شور بر گزار می کنند . نخست انجمن « اقدام جهانی در باره نمک و بهداشت» در سال 2005 از طرف گروهی از کارشناسان پزشکی در انگلستان تاسیس شد . هدف آن فراهم آوری هر چه بیشتر تسهیلات در سیستم صحتی برای توسعه و بهبود خدمات بهداشتی از طریق کاهش استفاده از نمک در غذا در سراسر جهان بود.

اکنون برنامه کاهش مصرف نمک همگام با سفارشات سازمان بهداشت جهانی در عمل پیاده می شود تا از عوارض ناگوار غذای های شور که عمدتاً عبارت از : فشار خون بالا ، پوکی استخوان، سرطان معده ، سکتة های قلبی و مغزی می باشد جلوگیری بعمل آید.

برای معلومات لازم از خطر استفاده زیاد از نمک به مصاحبه زیر در رادیوی سرتاسری استرلیا ، اس بی اس ، مراجعه کنید .
سامع .

<https://www.sbs.com.au/yourlanguage/dari/en/audiotrack/world-salt-awareness-week>