

S A L T

RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka saltneyslu.

Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting sem aftur eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum, brauði og osti. Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt

Mælt er með því að:

- Fullorðnir neyti ekki meira en sem nemur 6 grömmum af salti á dag.
- Velja lítið unna matvöru. Í unninni matvöru er venjulega mikið salt.
- Takmarka notkun á salti við matargerð og út á matardiskinn.
- Notað ósaltað krydd og kryddjurtir í stað salts.
- Velja vörur merktar skráargatinu þar sem í þeim er minna salt en sambærilegum vörum.

