

پنجمین بسیج ملی اطلاع رسانی تغذیه

کاهش مصرف نمک با خود مراقبتی و اصلاح شیوه زندگی

هم استانی عزیز سلام!

تمایل دارید در مسابقه تغذیه ای ما شرکت کنید؟

اگر بلی، فقط کافی است مطالب پمفلت این بسته آموزشی را مطالعه و برای پاسخگویی به سئوالات مسابقه حداکثر تا تاریخ ۹۳/۱۱/۱۵ به سایت اینترنتی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر به آدرس <http://health.bpums.ac.ir> مراجعه نمایید. به تعدادی از افرادی که به کلیه سئوالات پاسخ صحیح دهند، به قید قرعه جوایزی اهدا می گردد.

سوال ۱: مصرف زیاد نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز کدام بیماری های شایع می باشد؟

الف) فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی (ب) سرطان دستگاه گوارش (ج) پوکی استخوان (د) همه موارد

سوال ۲: همه غذاهای زیر حاوی نمک زیادی هستند به جز :

الف) سوسیس و کالباس (ب) کنسروها (ج) خشکبار خام (د) چیپس و پفک

سوال ۳: چاشنی های خوشمزه ای که می توانند جایگزین نمک برای طعم بهتر غذا باشند، کدام اند؟

الف) سبزیجات، آویشن، شوید (ب) لیمو، نارنج یا سرکه (ج) ادویه جات (د) همه موارد

سوال ۴: سبزیجات زیر حاوی نمک (سدیم) زیادی هستند. به جز گزینه؟

الف) کدوتنبیل (ب) منگک (ج) کلم (د) کاکل

سوال ۵: کدام جمله صحیح است؟

الف) نباید به غذای کمکی کودکان نمک اضافه کرد.

ب) اگر سبزیجات کنسروی مثل نخود فرنگی یا خیارشور استفاده می کنیم باید قبل از مصرف، آن را با آب بشوییم تا نمک آن کمتر شود.

ج) سس هایی مانند سس کچاپ و سس خردل، حاوی مقدار زیادی نمک هستند. (د) همه موارد