



## Minna salt

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að minnka saltneyslu því þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Mest eru áhrifin hjá þeim sem eru með of háan blóðþrýsting og hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd en einnig má vinna gegn þeirri blóðþrýstingshækkun sem yfirleitt fylgir hækkandi aldri. Þá tengist mikil saltneysla einnig auknum líkum á krabbameini í maga.

**Stærstur hluti salts í fæðu, eða um þrjár fjórðu, kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum.**

- Tegund salts skiptir ekki máli, natríum úr hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings.
- Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt.

### HOLLRÁÐ TIL AÐ MINNKA SALTNEYSLU

- Velja matvörur **með litlu salti** og takmarka notkun á salti við matargerð og á matinn.
- Velja **lítið unnin matvæli** enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík.
- **Lesu utan á umbúðir** matvæla og velja sem oftast saltminni kostinn.
- Minnka notkun salts í **þrepum** en fjöldi **annarra krydda og kryddjurta** getur kitlað bragðlaukana.
- **Bragða matinn** áður en saltað er.
- **Ekki bera fram** salt með matnum.
- **Stilla skammtastærðinni í hóf** ef borðaðar eru saltríkar vörur.
- Velja **skráargatsmerktar vörur** þar sem þær innihalda yfirleitt minna salt.



Minnkaðu saltið og kitlaðu frekar bragðlaukana með öðrum kryddum og kryddjurtum.