

1.

Stærsti hluti salts í fæðu er dulinn í matvörum sem þú berð heim úr versluninni.

2.

Hversu mikið salt við notum er vani.

3.

Það tekur stuttan tíma að venja sig á að borða minna salt. Minnkaðu saltneysluna smám saman – það er auðveldara.

4.

Minnkaðu saltið, ekki bragðið. Það eru margir aðrir valkostir, t.d. kryddjurtir, chili, sítróna, engifer og hvítlaukur.

5.

Matvörur sem merktar eru með Skráargatinu innihalda yfirleitt minna salt.



6.

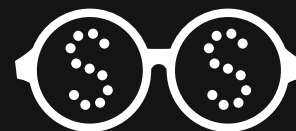
Með því að minnka saltneyslu má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.

## 7 staðreyndir um salt

Skoðaðu saltið á umbúðum matvara næst þegar þú kaupir inn. Á heimasíðu Embættis landlæknis getur þú lesið meira um hvað telst vera mikið salt og fengið ráðleggingar um hvernig þú getur minnkað saltneyslu þína.

7.

Íslendingar neyta meira af salti en mælt er með.



Skoðaðu saltið

#SkodaduSaltid



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health