

नमक सेवन नियंत्रण:

नमक सेवन को नियंत्रित करने के लिए प्रत्येक भोजन के साथ 1 ग्राम नमक की थैली का उपयोग करें।
अत्यधिक नमक शरीर में पानी के प्रतिधारण का कारण बन सकता है।