

ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.