

ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ೧ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯು ಊಟಕ್ಕೆ ೧ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು.

ನೀರಿನ ಧಾರಣೆ : ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಧಾರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಊತ (ಎಡಿಮಾ)ವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

