



زہرہ پورا حمدی

کارشناسی علوم تغذیه

نان های کامل و تخمیر شده به دلیل دارا بودن فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی، نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر دارند. نان سالم در ارتقا یافتن سلامت جامعه نقش مهمی دارد. نان های کامل و تخمیر شده نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری هایی مانند دیابت، سبوس، چربی خون و چاقی شکم دارند. نان غذای اصلی سفره ایرانی است، متأسفانه بسیاری از نان های رایج در کشور از آرد هایی تهیه می شوند که بخش عمده سبوس آنها در فرآیند آسیابانی جدا شده و همین موضوع موجب کاهش ارزش غذایی آن می شود. در بررسی معمولاً ۱۵ تا ۱۸ درصد، آرد تافتون ۱۳ تا ۱۵ درصد و آرد سنگک حدود ۷ تا ۱۰ درصد سبوس گیری شده اند، در حالی که نان کامل از آردی تهیه می شود که کمتر از پنج درصد سبوس آن جدا شده و به همین دلیل رنگ تیره تر و ارزش تغذیه ای بالاتری دارد. سبوس گندم منبع غنی فیبر است که به تنظیم عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و نقش پیشگیرنده از بیماری های غیرواگیر در نشر اساسی دارد. علاوه بر فیبر، سبوس حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن است. نان سالم حتماً باید فرآیند تخمیر را طی کرده باشد. تخمیر مناسب که حداقل دو ساعت زمان می برد، موجب بهبود عطر، طعم، قابلیت هضم و نان و کاهش ترکیبات مضر می شود. نان هایی که بدون تخمیر پخت می شوند، آرز تقذیه ای پایین تری دارند. سبوس خام خوراکی نیست و می تواند باعث جذب مواد مغذی شده و حتی منجر به کم خونی شود. سبزی ها و افزودنی هایی که بدون مجوز سازمان غذا و دارو استفاده می شوند نیز ممکن است آلوده و برای سلامت مضر باشند. این مواد باید تازه و دارای بوی طبیعی باشند، زیرا کتجد کهنه و مانده می تواند حاوی ترکیبات مضر ناشی از فساد چربی ها باشد. مردم با انتخاب نان های تیره تر، معطر، تخمیر شده و سالم می توانند نانوایی ها را به سمت تولید نان کامل و با کیفیت سوق دهند. مصرف نان های سفید و فاقد فیبر، خطر ابتلا به دیابت، چاقی شکمی و مشکلات گوارشی را به طور قابل توجهی افزایش می دهد.



انفوغرافیک: آرمان ملی، - موسیٰ، بالاجادہ

میان وعده‌های سالم برای دانش آموزان

یک متخصص تغذیه گفت: در فصل امتحانات، تغذیه سالم و میان وعده های مغذی می تواند انرژی و تمرکز دانش آموزان را افزایش دهد و از پرخوری خوراکی های شیرین و کم ارزش جلوگیری کند. آریتا حکمت دوست، اظهار کرد: والدین برای بچه ها میان وعده هایی آماده کنند که حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین ها و املاح ضروری بدن باشند و شیرینی از بهترین میان وعده ها است.

اهمیت میان وعده سالم

این متخصص تغذیه با اشاره به تمایل بچه ها به خوراکی های شیرین بیان کرد: دانش آموزان ممکن است از بوفه مدرسه کیک و کلوچه بخزند، اما این خوراکی ها کالری زیادی دارند و تقریباً هیچ ماده مغذی تأمین نمی کنند و تنها باعث اضافه وزن می شوند. و با بچه ها صحبت کنید و اهمیت میان وعده های سالم را توضیح دهید.



میوه‌ها و آجیل

حکمت دوست ادامه داد: میوه‌هایی که پوست‌شان راحت کنده می‌شود، میان وعده‌ای سریع و سالم هستند و مادران می‌توانند پوست میوه‌ها را جدا کرده و در ظرفی با چنگال کوچک آماده کنند تا بچه‌ها به راحتی مصرف کنند. آجیل‌ها نیز منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های مفید هستند و می‌توانند به عنوان میان وعده استفاده شوند.



لقمه‌های ساده و مغذی

وی اظهار کرد: میان وعده‌ها حتماً لازم نیست گران و پیچیده باشند. یک لقمه ساده نان و پنیر یا سبزی، کره و عسل، یا لقمه تخم مرغ همراه با خیار و گوجه می‌تواند انرژی کافی برای بچه‌ها فراهم کند. حتی باقی‌مانده‌های شام مثل کتلت یا کوکو هم می‌توانند به صورت لقمه‌های کوچک در میان وعده استفاده شوند.



توصیہ

حکمت دوست توصیه کرد: با رعایت تغذیه متعادل و انتخاب میان وعده های سالم، دانش آموزان هم انرژی و تمرکز لازم برای مطالعه و امتحانات را خواهند داشت و هم از مصرف خوراکی های پر قند و کم ارزش دور خواهند ماند.



علت تهوع در بیماران سیروز کبدی

یک فوق تخصص کبد، در خصوص اینکه چرا بیماران مبتلا به سیروز کبدی دچار تهوع و استفراغ می شوند، گفت: «تاکتانی ارائه داد. سیدمید علویان گفت: در بیماران مبتلا به سیروز کبدی، تهوع و استفراغ می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. اختلال در عملکرد کبد باعث تجمع اسید سمی در بدن می شود که می تواند دستگاه گوارش مرکز کنترل تهوع و راحته تأثیر قرار دهد. وی افزود: همچنین وجود آسیت و تجمع مایع در شکم با ایجاد

نشار بر معده و روده‌ها، تخلیه طبیعی معده را مختل
نترده و احساس تهوع ایجاد می‌کند. این فوق تخصص
بهدت توصیه کرد: از خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده
پرهیز گردد. از مصرف غذاهای سرخ کرده، پرنمک،
برادویه، تند و فرآوری اجتناب شود. مصرف غذاهای
میرم و قابل هضم مانند سوپ ساده، برنج ساده، سیب
می‌آید. نان تست و ماست کم چرب معمولاً بهتر
حمل می‌شود.

استخوان‌ها بافت زنده‌ای هستند و تقویت آنها نیازمند ورزش منظم، تغذیه مناسب، استراحت کافی و عادات رفتاری است. اقدامات ساده که متخصصان توصیه می‌کنند می‌تواند سلامت استخوان‌ها را تا سنین بالا حفظ کند. حرکت مداوم داشته باشید؛ ورزش و حرکت، داروی طبیعی استخوان‌هاست. هفته‌ای حداقل دو بار تمرین مقاومتی انجام دهید و فعالیت‌های ضربی‌ای سبک را نیز اضافه کنید. تنی کارهای روزمره مثل بالا رفتن از پله یا حمل خرید هم به

راهکارهایی برای تقویت استخوان‌ها

تقویت استخوان کمک می‌کند. مواد مغذی را رالویت دهید: کلسیم تنها بخش کوچکی از تصویر سلامت استخوان است؛ پروتئین، منیزیم، ویتامین K و ژلنول‌های سویا نیز برای ساخت و حفظ استخوان ضروری هستند. ویتامین D کمک می‌کند کلسیم جذب شود و رالویت استخوان‌ها استفاده شود. منابع غذایی: لبنیات، حیض، ... و آلونخورید. آلون با بی‌فول‌ها و برور موجود در خود به حفظ تراکم استخوان کمک کرده و از تحلیل استخوان جلوگیری می‌کند.

جدول سودو کو

	۴		۱	۹	۳			
	۳	۹	۲	۶		۱		۸
	۱				۴			۳
۷			۳			۲		۶
		۲			۶	۳	۱	
۳	۶	۱		۲	۹			۴
		۵				۶		۱
۹	۸			۱			۷	
۱	۷	۶		۴	۵		۳	۲

افقی

۱- از آگاهی دارویی- جاروکردن ۲- از شهرهای
فهبان- پادشاه- سازمان قضایی آمریکا- جمع
ضو- شرایط اقلیمی- ظلم و جور ۳- هزارکیلو- شهری
فرانسه- مساوی- سنگدلی ۴- مزه-مهرزن-
نشین- سنگین- ردی در فرانسه ۵- محله-برزن-
گشت-دادن- زورگو ۶- لقب آریا- هند- بستی و
بودی- خوگرفتن ۷- میان- وسط- دشمن بزرگ
رایجان شرقی- حلقه فلزی کتان-اسب ۸- راه
شن- بنیادی- رخسده شده از چیزی ۹- نوعی نگر
فشن- اشاره- بخشنده ۱۰- طاقچه-بال- شاهی- چوپان
- کسی که شوق و هیجان بسیار دارد- استان حومه
ران- آهک- ۱۱- فلزات ۱۲- مقابل- لغزاین- کاسه
چوبین ۱۳- از ابزار ابزاری- وصف-کننده- لاک پشت
تونی ۱۴- گلی- به شکل خوسه- کاف نقاش

حل جدول

۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ی	و	ز	ر	ن	و	ر	ی	ک	ی	ا	ه	ق	ی	ی	و
ک	ی	ک	ا	ب	ی	ا	د	ا	ی	د	ا	ی	ی	و	ر
ی	ر	ه	ب	س	ط	ه	و	ا	س	ب	ز	م	ا	ر	ه
خ	ی	ر	ف	ر	ی	ر	ج	ر	م	س	د	ب	س	د	ی
ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ز	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
د	ی	ق	ی	ی	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ب	ی	ا	ه	ق	ی	ی	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ز	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ا	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن
و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و
ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر
ن	و	ر	ن	و	ر	ن	و	ر	ن						

عمودی

[illegible]

تہ

یک اشتباه تغذیه‌ای که یوست رایج می‌کند

بسیاری از افراد ممکن است بدانند خوردن بیش از حد غذاهای شور می تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا و بیماری های قلبی را افزایش دهد. متخصصان می گویند: اگر در یادید به غذاهای شور، سرشار از سدیم می توانند باعث رشد پوست شکم نباشند. این عامل ممکن است باعث شود که در بدن، ششک بالا پیاف کرده به نظر برسد و حتی در تولید کلانز در بدن، مکی می رویتننی که به سفت، مرطوب و سالم ماندن پوست منجر می شود، اختلال ایجاد کند. تیموتی تزان، دکتر پوست و تفت: نمک با کمک به تنظیم تعادل مایعات، عملکرد عصبها را تقویت می کند و به حفظ انعطاف پذیری عضلانی، نقشی اساسی در بدن ایفا می کند. با این حال، سدیم وقتی بیش از حد مصرف شود، می تواند به تجمع مایعات در بدن منجر شود و باعث تورم شود. اغلب نخستین علائم تجمع مایعات در بدن تورم است و می تواند به ایجاد آب رسانی پوست منجر شود. وقتی سدیم آب رسانی پوست را مختل می کند، تشنش کاسیتی را افزایش می دهد، پوست در برابر تجزیه شدن آسیب پذیرتر می شود. با گذشت زمان، این وضعیت می تواند به افتادگی، ایجاد خطوط ریز و بافت زبر پوست منجر شود. «مایکل لین» یک متخصص پوست در دیگر اظهار کرد: فشارخون بالا می تواند پوست را ضعیف کند و در تولید کلانز اختلال ایجاد کند. زریب میزبان برای مقابله با آلودار کردن بدن به نوسک داشتن آب اضافی برای مایعات بالاتر نمک، باعث تورم پوست می شود و در نظر پرسد. پوست همچنین ممکن است خشک به نظر برسد زیرا آب از سلول ها بیرون می کشد. سدیمی که با پوست ذخیره می شود حتی می تواند در بروز مگروماتیکش داشته باشد. اگرما، یک بیماری پوستی آزاردهنده که باعث می شود پوست خشک، قرمز و پوسته شود، بر اساس اعلام انجمن ملی اگرما، بیش از ۱۳ میلیون آمریکایی به نوعی از اگرما مبتلا هستند. می توان با خوردن غذاهای سالم تر، جمله مغزها، حبوبات، ماهی و پیاز که سدیم یازگینه های دیگری به طعم شور را برطرف کرد. بیزیر کردن از رژیم غذایی که سدیم در صورت آشپزی در خانه، آسان تر می شود زیرا معمولاً در مقایسه با غذاهای منجمد یا آماده فروشگاهی، نمک کمتری استفاده می شود. اطمینان حاصل کنید که هر نوع غذایی که کنسروی را بشوید آب نمک اضافی ناشی از فرایند نگهداری آن حذف شود و از گیاهان معطر و ادویه های طعم دهی استفاده کنید. کارشناسان تغذیه می گویند: شستن یوپیایی کنسروی می تواند تا ۴۰ درصد از محتوای سدیم آن حذف کند. همچنین خوردن غذاهای شور همراه با مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند موز، می تواند به شوری کردن یوپیایی احتیاج آب ناشی از سدیم کمک کند. مرطوب و سیدرانه نگه داشتن پوست اهمیت دارد زیرا پوست، بزرگترین سدیم بدن است و به شیوه های مختلف با بدن محافظت می کند. پوست یک سد محافظ می تواند می کند تا آب نفوذ نمی کند و دیگر خطرات احتمالی محیط محافظت می