Tiesitkö tätä suolasta?

Suola eli natriumkloridi on elimistön toiminnan kannalta välttämätön aine.

Liika suola kuitenkin rasittaa elimistöä eri tavoin esimerkiksi nostamalla verenpainetta.

Suola aiheuttaa terveyshaittoja, vaikka verenpaineesi olisivat viitearvoissa (alle 130/85mmHg)

Diak

© Sofia Ahtohalla