

## Trả lời câu hỏi trang 21 SGK Khoa học 4

### Câu hỏi

- Tại sao chúng ta không nên ăn mặn?
- Tại sao chúng ta nên sử dụng muối i-ốt?

### Trả lời

- Ăn mặn dễ bị bệnh cao huyết áp, thận phải hoạt động nhiều hơn để lọc vì thế chúng ta không nên ăn mặn.
- Iot tuy nhu cầu của cơ thể là rất nhỏ nhưng nếu thiếu thì sẽ gây kém phát triển về thể lực và trí tuệ. Vì thế ta nên sử dụng muối iot để bổ sung iot.