

# Giảm Muối để Khỏe Mạnh Hơn



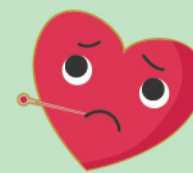
Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến **cao huyết áp**, làm tăng nguy cơ mắc **các bệnh về tim, đột quỵ và bệnh về thận**.



Cao huyết áp



Đột quỵ



Bệnh về tim



Bệnh về thận

Vietnamese version

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị một người lớn trung bình mỗi ngày chỉ nên ăn chưa tới 2000mg muối, tức là xấp xỉ:



Muối



x 1 thìa cafe



Xì dầu



x 2 thìa canh



Dầu hào



x 4 thìa canh



Tương đậu



x 2 thìa canh

Lưu ý: 1 thìa cafe chứa khoảng 5g/ml. 1 thìa canh chứa khoảng 15g/ml.

## Những cách để giảm muối



### Nấu bằng nguyên liệu tươi

Ví dụ cá, thịt, rau và củ quả tươi



### Dùng gia vị tự nhiên, tươi mới

Ví dụ như hành, tỏi, gừng, thì là, thảo mộc, một ít hạt tiêu



### Sử dụng hoa quả tươi

Ví dụ như thịt heo xào thanh long, thịt hấp táo, gà phi lê xào dứa



### Làm sốt bằng các loại rau củ quả tươi

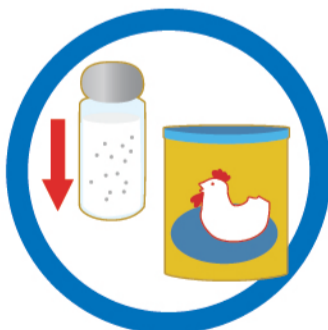
Ví dụ sốt cà chua, sốt rau chân vịt, sốt bí ngô, sốt ngô ngọt



### Đọc nhãn dinh dưỡng và danh sách thành phần

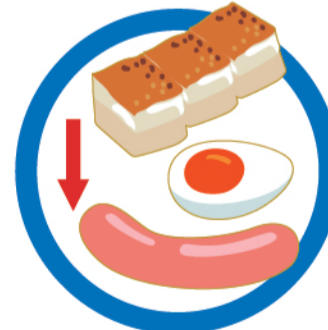
Chọn các thực phẩm có nhãn "ít muối"\* hoặc có chứa ít muối trong nguyên liệu

\*Không nhiều hơn 120mg muối trên 100g/ml



### Dùng ít muối, các loại sốt nhiều muối và các gia vị chế biến sẵn

Ví dụ như xì dầu, dầu hào, tương đậu, mì chính, hạt nêm, sốt Trung Quốc, sốt Teriyaki



### Ăn ít thức ăn chế biến sẵn hơn

Ví dụ như Lạp xưởng, dăm bông, xúc xích, thịt muối, cá muối, trứng muối, mù tạt, kim chi

