

# Kaunting Asin para sa Kalusugan

(Tagalog Version)

Ang pagkain ng maraming asin ay magiging sanhi ng **hypertension** na magpapataas sa panganib na magkaroon ng **cardiovascular disease** at **stroke**



Hypertension



Stroke



Cardiovascular disease

- Ang mga batang may edad na 4 hanggang 6 ay inirerekomenda na kumain ng mas mababa sa 1200mg ng sodium sa isang araw. (halos kalahating kutsaritang asin) \*
- Ang mga batang may edad na 2 hanggang 3 ay dapat na umiwas sa mga pampalasa sa kanilang pagkain.



\* Source ng data: Ang mga intake ayon sa Chinese Dietary Reference (2013 na edisyon), Chinese Nutrition Society

**Ang mga batang may edad na 4 hanggang 6 ay hindi dapat kumain ng higit sa 400mg ng sodium bawat pagkain (batay sa 3 beses na pagkain sa araw-araw),**

na halos katumbas ng isa sa mga sumusunod:



- ! Natural na may sodium sa ilang sangkap ng pagkain tulad ng karne, isda at itlog. Dahil kasama ang likas na bilang ng sodium sa bawat pagkain, **ang aktwal na dami ng mga pampalasa na ginamit ay dapat na mas kaunti.**
- ! Kapag nagma-marinade o nagluluto na may maraming pampalasa, **dapat na bawasan ang dami na gagamitin ng bawat isa.**

## Halimbawa

Batay sa paghahanda para sa **30 mga bata, ang dami ng mga panimplang ginamit sa bawat pagkain ay hindi dapat lumampas sa:**

- 2 kutsaritang asin o
- halos 210 ml ng toyo o
- halos 340 ml ng oyster sauce o
- halos 1 L ng ketchup

Tandaan:  
Ang 1 kutsarita ay katumbas ng 5g o ml. 1 kutsara ay katumbas ng 15g o ml.

## Mga paraan para mabawasan ang paggamit ng asin



### Gumamit ng natural at sariwang pampalasa

Hal. Spring onion, bawang, luya, coriander, herbs at kaunting paminta



### Maglagay ng sariwang prutas sa niluluto

Hal. ginisang karne na may dragon fruit, ini-steam na karneng patty na may tinadtad na mansanas, at ginisang chicken fillet na may sariwang pinya



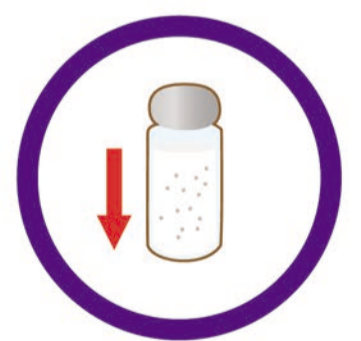
### Gumawa ng sarsa mula sa sariwang prutas at gulay

Hal. Tomato sauce spinach sauce, pumpkin sauce at sweet corn sauce



### Iwasan ang paggamit ng mataas-sa-sodium na mga pampalasa at mga ready-made na sarsa

Hal. fermented bean curd, MSG, chicken powder at teriyaki sauce



### Bawasan ang paggamit ng asin

Bawasan ang paggamit ng asin sa pampalasa at pagluluto



Website ng Centre for Health Protection  
www.chp.gov.hk



Kaunting Asin para sa Kalusugan



衛生署  
Department of Health