

Giảm Muối để Khỏe Hơn

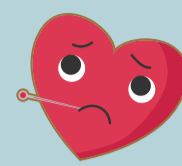
Ăn quá nhiều muối có thể dẫn đến **cao huyết áp**, làm **tăng nguy cơ bệnh tim mạch** và **đột quỵ**.



Cao huyết áp



Đột quỵ



Bệnh về tim

Vietnamese version

Trẻ em từ 4 đến 6 tuổi chỉ nên ăn dưới 1000 mg natri mỗi ngày* , tức là xấp xỉ:



Lưu ý: 1 thìa café ≈ 5g hoặc ml; 1 thìa canh ≈ 15g hoặc ml

* Nguồn dữ liệu: *Thực đơn Tham khảo Trung Quốc (phiên bản 2023)*



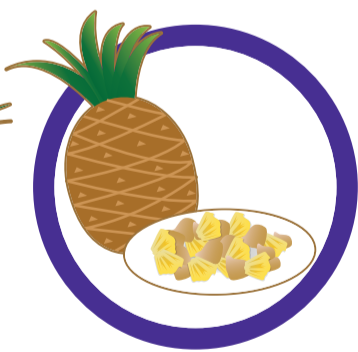
- Một số loại thực phẩm như trứng, thịt và cá tự bản thân chúng đã có muối. Vì lượng muối này cũng tính vào tổng lượng muối ở trên, **lượng muối bạn nên sử dụng trong gia vị thực ra còn ít hơn.**
- Khi **ướp hoặc nấu ăn** bằng nhiều loại gia vị, **nên giảm bớt lượng gia vị mỗi loại xuống.**

Cách để giảm lượng muối ăn vào cơ thể



Nấu ăn bằng gia vị tươi tự nhiên

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



Nấu ăn bằng hoa quả tươi

Ví dụ như thịt heo xào thanh long, thịt viên hấp táo, gà fillet xào với dứa



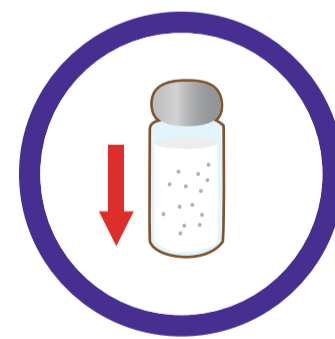
Làm sốt bằng rau củ quả tươi

Ví dụ như nước cam tươi, nước cà chua tươi, sốt rau chân vịt, sốt bí ngô, sốt ngô ngọt



Tránh sử dụng gia vị có nhiều muối và các loại sốt làm sẵn

Ví dụ như tương đậu, mì chính, hạt nêm, sốt teriyaki



Dùng ít muối hơn

Hạn chế sử dụng muối khi nêm nếm và nấu ăn



www.startsmart.gov.hk



Giảm Muối để Khỏe Hơn



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health