

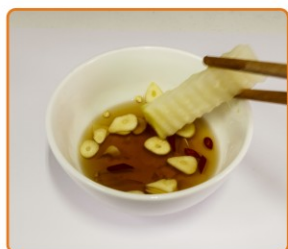
Biện pháp giảm ăn muối

2. CHẤM NHẸ TAY: Khi ăn, hãy giảm một nửa lượng muối và gia vị chứa nhiều muối.

- Hạn chế để nước mắm, nước tương và muối trên bàn ăn.
- Pha loãng nước mắm để chấm khi ăn.



- Bỏ thói quen chấm ngập thức ăn vào nước chấm, gia vị...



- Không nên chấm các món ăn đã mặn (thịt kho/rim/rang, cá kho, dưa muối, cà muối...) vào nước mắm, muối hay gia vị chứa nhiều muối.
- Không chấm trái cây với muối và gia vị.

CHO BỚT MUỐI - CHẤM NHẸ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN
Để phòng tăng huyết áp và tai biến mạch máu não

Biện pháp giảm ăn muối

3. GIẢM NGAY ĐỒ MẶN: Khi mua thực phẩm, chế biến và khi ăn, hãy giảm một nửa lượng thực phẩm chứa nhiều muối.

- Tăng cường ăn các thực phẩm tươi.
- Thường xuyên ăn các món luộc.
- Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như: mỳ ăn liền, giò chả, rau củ quả muối, bim bim...
- Giảm các món kho, rim, rang, dưa muối, cà muối.
- Đọc hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua.
- Không nên rưới nước mắm, nước kho/rim cá, thịt hay nước sốt vào cơm khi ăn.
- Không nên cố uống hết nước canh, nước của các món phở, bún, miến; đặc biệt khi ăn ở hàng quán.



CHO BỚT MUỐI - CHẤM NHẸ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN

