10 tips
Nutrition Education Series

salt and sodium

10 tips to help you cut back

It's clear that Americans have a taste for salt, but salt plays a role in high blood pressure. Everyone, including kids, should reduce their sodium intake to less than 2,300 milligrams of sodium a day (about 1 teaspoon of salt). Adults age 51 and older, African Americans of any age, and individuals with high blood pressure, diabetes, or chronic kidney disease should further reduce their sodium intake to 1,500 mg a day.

1 think fresh

Most of the sodium Americans eat is found in processed foods. Eat highly processed foods less often and in smaller portions—especially cheesy foods, such as pizza; cured meats, such as bacon, sausage, hot dogs, and deli/luncheon meats; and ready-to-eat foods, like canned chili, ravioli, and soups. Fresh foods are generally lower in sodium.

2 enjoy home-prepared foods

Cook more often at home—where you are in control of what's in your food. Preparing your own foods allows you to limit the amount of salt in them.

3 fill up on veggies and fruits—they are naturally low in sodium

Eat plenty of vegetables and fruits—fresh or frozen. Eat a vegetable or fruit at every meal.

4 choose dairy and protein foods that are lower in sodium

Choose more fat-free or low-fat milk and yogurt in place of cheese, which is higher in sodium. Choose fresh beef, pork, poultry, and seafood, rather than those with salt added. Deli or luncheon meats, sausages, and canned products like corned beef are higher in sodium. Choose unsalted nuts and seeds.

5 adjust your taste buds

Cut back on salt little by little—and pay attention to the natural tastes of various foods. Your taste for salt will lessen over time.

6 skip the salt

Skip adding salt when cooking. Keep salt off the kitchen counter *and* the dinner table. Use spices, herbs, garlic, vinegar, or lemon juice to season foods or use no-salt seasoning mixes. Try black or red pepper, basil, curry, ginger, or rosemary.

7 read the label

Read the Nutrition Facts label and the ingredients statement to find packaged and canned foods lower in sodium. Look for foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."

8 ask for low-sodium foods when you eat out

Restaurants may prepare lower sodium foods at your request and will serve sauces and salad dressings on the side so you can use less.

9 pay attention to condiments

Foods like soy sauce, ketchup, pickles, olives, salad dressings, and seasoning packets are high in sodium. Choose low-sodium soy sauce and ketchup. Have a carrot or celery stick instead of olives or pickles. Use only a sprinkling of flavoring packets instead of the entire packet.

10 boost your potassium intake

Choose foods with potassium, which may help to lower your blood pressure. Potassium is found in vegetables and fruits, such as potatoes, beet greens, tomato juice and sauce, sweet potatoes, beans (white, lima, kidney), and bananas. Other sources of potassium include yogurt, clams, halibut, orange juice, and milk.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

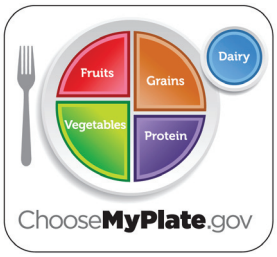
Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 14
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10
lời khuyên
để hướng dẫn
Bộ môn dinh dưỡng
Loạt bài giáo dục

Muối và chất Sodium

10 lời khuyên để giúp bạn cắt giảm dụng lượng muối



Rõ ràng là người Mỹ thích ăn muối, nhưng muối có liên quan đến chứng bệnh cao huyết áp. Tất cả mọi người, bao gồm cả trẻ em, nên giảm lượng muối dưới 2,300 mg mỗi ngày (khoảng 1 muỗng cà phê muối). Người lớn trên 51 tuổi, người Mỹ gốc Phi Châu ở bất kỳ độ tuổi nào, và các cá nhân có huyết áp cao, tiểu đường, hoặc bệnh thận mãn tính cần nên giảm lượng muối họ dùng hơn nữa, đến 1,500 mg một ngày.

1 Hãy nghĩ đến thực phẩm tươi sống

Hầu hết chất sodium người Mỹ ăn được tìm thấy trong các loại thực phẩm đã chế biến. Hãy ăn ít thường xuyên hơn các loại thực phẩm đã chế biến, và nên dùng khẩu phần nhỏ hơn, đặc biệt là các loại thực phẩm nhiều phó mát, như bánh pizza; những món thịt thành phẩm, như thịt mỡ (bacon), thịt dồi (sausage), hot dogs, và các loại thịt “luncheon”; và những thức ăn đã nấu chín sẵn, như ớt đóng hộp, mì ống đóng hộp,và súp đóng hộp. Thực phẩm tươi sống nói chung là chứa ít chất sodium.

2 Thưởng thức các thức ăn nấu tại nhà

Hãy nấu ăn ở nhà thường xuyên hơn, vì là nơi bạn có thể kiểm soát các thành phần trong thực phẩm của bạn. Chuẩn bị thức ăn của bạn ở nhà, bạn có thể hạn chế lượng muối trong thực phẩm đó.

3 Hãy ăn nhiều rau và hoa quả hơn vì các món nầy tự nhiên có ít muối.

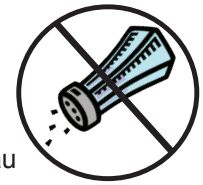
Hãy ăn nhiều trái cây và rau quả tươi hoặc đông lạnh. Hãy ăn trái cây và rau quả trong mỗi bữa ăn.

4 Chọn sữa và các món thịt chứa ít chất sodium

Chọn sữa và yogurt không béo hoặc ít chất béo thay cho phó mát bởi vì nó có lượng sodium cao hơn. Hãy chọn thịt bò tươi, thịt lợn, thịt gia cầm và hải sản, hơn là các thứ đã được thêm muối. Các món ăn nấu chín sẵn hoặc các loại thịt luncheon, xúc xích, và các sản phẩm đóng hộp như thịt bò có lượng sodium cao hơn. Hãy chọn các loại hạt dẽ và các thứ hạt không ướp muối.

5 Điều chỉnh vị giác của bạn

Giảm thiểu lượng muối ta dùng từng chút, từng chút một—và hãy để ý đến hương vị tự nhiên của các loại thức ăn. Khẩu vị của ta về muối sẽ giảm theo thời gian.



6 Tránh dùng muối

Tránh thêm muối khi nấu ăn. Lấy muối ra khỏi quầy bếp và bàn ăn. Hãy sử dụng các loại gia vị, dược thảo, tỏi, dấm, hoặc nước chanh để nêm thực phẩm hoặc sử dụng hỗn hợp gia vị không chứa muối. Hãy thử dùng tiêu hoặc ớt, rau quế, cà ri, gừng, và hương thảo rosemary.

7 Đọc nhãn thực phẩm

Hãy đọc nhãn ghi thông tin về dinh dưỡng và liệt kê thành phần chất liệu để tìm thực phẩm đóng gói và đóng hộp có lượng sodium thấp hơn. Hãy tìm các loại thực phẩm có nhãn "low sodium” (ít sodium), "reduced sodium” (giảm bớt sodium), hoặc “no salt added” (không có muối được thêm vào).

8 Hãy yêu cầu các loại thực phẩm ít muối khi bạn đi ăn ở ngoài

Nhà hàng có thể chuẩn bị thức ăn ít muối hơn theo yêu cầu của bạn và sẽ để các loại nước chấm và nước sốt sà lách ở cạnh bên, như vậy bạn có thể dùng ít sodium hơn.

9 Chú ý cho gia vị

Những thực phẩm như nước tương, nước sốt cà chua, dưa chua, ô liu, sốt sà lách, và các gói nước chấm đều có hàm lượng sodium cao. Hãy chọn nước tương và nước sốt cà chua chứa ít sodium. Hãy ăn cà rốt hoặc cành cần tây thay vì ô liu hoặc dưa chua. Hãy chỉ dùng một chút trong gói gia vị thay vì cả gói.

10 Tăng dụng lượng potassium

Hãy chọn các loại thực phẩm có chứa potassium, những thứ nầy có thể giúp làm giảm huyết áp của bạn. Potassium có thể được tìm thấy trong các loại rau và trái cây, như khoai tây, cải xanh, nước ép và sốt cà chua, khoai lang, đậu, và chuối. Các nguồn khác của potassium bao gồm yogurt, nghêu sò, cá bơn, nước cam, và sữa.

USDA Sở Nông Nghiệp Hoa Kỳ
Trung tâm Dinh dưỡng, Chính sách và khuyến mãi

Santa Clara County PUBLIC HEALTH
EATHEALTHY EATSMART
SANTA CLARA COUNTY SOCIAL SERVICES AGENCY

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng và người sử dụng lao động. Tài liệu này được tài trợ bởi Chương trình Hỗ trợ bổ sung dinh dưỡng của USDA - SNAP. Chương trình SNAP cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng cho những người có thu nhập thấp. Nó có thể giúp bạn mua thức ăn bổ dưỡng cho một chế độ ăn uống tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, xin liên lạc 1 (877) 847-3663.

Trang hướng dẫn Số 14
Tháng 6, Năm 2011
USDA là một nhà cung cấp và là cơ sở doanh nghiệp, thuê nhân viên với cơ hội bình đẳng.