

Kaunting Asin para sa Mas Mabuting Kalusugan

(Tagalog Version)



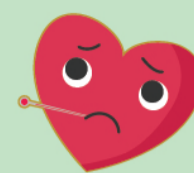
Ang pagkain ng sobrang asin ay maaaring maging sanhi ng **hypertension**, na nagdaragdag ng mga panganib ng **cardiovascular disease**, **stroke** at **sakit sa bato**.



Hypertension



Stroke



Cardiovascular
diseases



Sakit sa
bato

Inirerekomenda ng World Health Organization na ang pang-araw-araw na paggamit ng sodium ng isang karaniwang adulto ay dapat na mas mababa sa 2000mg na halos katumbas ng isa sa mga sumusunod:



Asin

x 1 kutsarita



Toyo

x 2 kutsara



Oyster sauce

x 4 kutsara



**Fermented na
broad bean paste**

x 2 kutsara

Tandaan: 1 pantay na kutsara ay halos 5g/ml. 1 pantay na kutsara ay halos 15g/ml.

Mga paraan para bawasan ang paggamit ng asin



Magluto ng sariwang mga sangkap

hal. isda, lean meat, sariwang gulay at upo



Gumamit ng mas natural at sariwang pampalasa

hal. spring onion, bawang, luya, coriander, herb at kaunting paminta



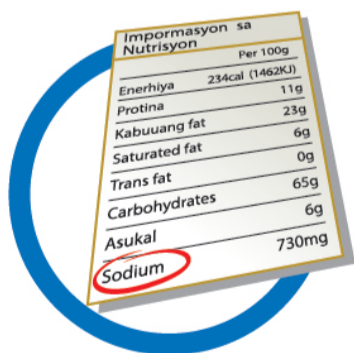
Maglagay ng sariwang prutas sa niluluto

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 malapot na sarsa gamit ang mga sariwang prutas at gulay

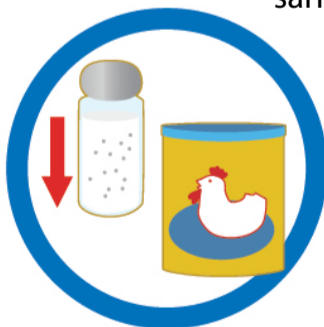
hal. tomato sauce, spinach sauce, pumpkin sauce at sweet corn sauce



Basahin ang label ng nutrisyon at listahan ng mga sangkap

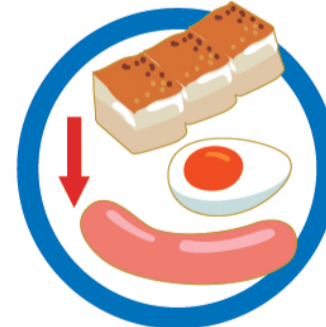
Piliin ang mga produktong pagkain na may label na "low sodium"* ay naglalaman ng kaunting asin (sodium)

*Hindi hihigit sa 120mg ng sodium kada 100g/ml



Gumamit ng mas kaunting asin, mataas-sa-sodium na mga pampalasa at ready-made na mga sarsa

hal. toyo, oyster sauce, fermented broad bean paste, fermented bean curd, MSG, chicken powder, Chinese marinade at teriyaki sauce



Bawasan ang pagkain ng prinoseso at prineserbang pagkain

hal. mga karneng barbeque na Chinese, hamon, sausage, bacon, inasinang isda, itlog-maalat, burong mustard at kimchi

