

Bawasan ang Pagkain ng Asin (Maalat)

Ang sodium at asin ay natatagpuan sa karamihan ng mga pagkain. Ang sodium ay tumutulong na kontrolin ang mga likido ng katawan pero ang sobrang sodium o asin ay nakakasama. Karamihan sa sodium na kinakain natin ay nanggagaling sa:



- Mga Pagkaing Nagdaan sa Pagproseso: tusino, sorisong hat-dog, karneng pananghalian, keso, maliliit na piraso, biskuwit, mga hapunang pinamuo sa lamig
- Inihandang Pagkain: mabilis na pagkain o turo-turo, pagkain sa restoran
- De-latang Pagkain: sopas, gulay, bins, mga buro, karne
- Pantimpla: asin, toyo, patis, bagoong, sarsa ng bistik, magkakahalong pantimpla, sabaw ng karneng baka, sarsa ng isda, pampalasa ng ensalada

Gaano karaming sodium ang puwede?

Sikapin na huwag kumain ng higit sa 2000-3000 mg ng sodium bawat araw



1kutsarang asin = 2300 mg sodium

Bakit masama ang sobrang sodium?

Ang sobrang sodium ay puwedeng maging sanhi ng mataas na presyon ng dugo (hypertension). Ang mataas na presyon ng dugo ay maaaring maging sanhi ng:

- Atake sa puso
- Istrok
- Mga problema sa mata
- Pinsala sa bato o atay



Upang kumain ng mas kaunting sodium

Basahin ang mga marka sa pagkain at hanapin ang mga salitang asin at sodium.

Huwag kumain ng de-lata at binurong pagkain na may higit sa 400mg ng sodium sa isang pagdudulot.

- **Pumili ng mas marami ng**
 - Sariwa o pinamuo sa lamig na gulay at prutas
 - Walang-asin o mababa ang sodium na pagkain
 - Mababa ang taba na mga produktong dairy (yogurt at gatas)
- **Pumili ng mas marami ng**
 - Sariwang halamang damo o bawang
 - Mababa ang sodium na magkakahalong pantimpla
 - Katas ng Limon at suka
- **Kaunti ang kainin na**
 - Mga pagkaing miryenda
 - Mga kaso at karne na nagdaan sa pagproseso
 - Mabilis na pagkain o turo-turo
- **Kaunti ang gamitin na**
 - Asin sa mga resipe
 - Bawang/sibuyas na maalat
 - Toyo, patis, bagoong
 - Sarsa ng bistiks at pampalambot ng karne

