

减少盐用量



低钠饮食造就良好健康



建议每天摄入的钠不超过 **2300 毫克**，大约一茶匙的份量。

- 摄入过多的钠（盐）会对健康不利。
- 可增加成人和儿童罹患高血压的风险，也会增加罹患心脏病和中风的风险。
- 大部分人会摄入过量的钠，但可能并未意识到此问题。

包装食品与餐馆食品

判断正误

如果食品中含有大量的钠，您肯定能尝出来。

错误

在我们摄入的钠中，大部分均来自包装食品与餐馆食品，这些食品的口感并不会总是很咸。



在连锁餐厅的菜单上寻找钠警告图标。如果菜品含有 2300 毫克 (mg) 或更多的盐，钠警告图标将给予提示。选择不含此警告图标的菜品。

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

查看所有包装食品的营养成分标签，甚至婴儿食品也应仔细查看。标签会提供每份食品中的钠含量信息。购物时对标签进行比较，选择小于钠日摄值 (daily value, DV) 的 5% 的食品。

健康公报

访问 nyc.gov/health 以查看所有健康公报。
致电 311 以获取免费样本。

健康饮食



这些提示有助于您避免食用加工食品，减少饮食中的钠含量：



多使用新鲜、冷冻或不添加盐分的罐头水果和蔬菜在家制作餐食。



使用低钠方式煮食，取而代之，可在餐桌上加盐调味。



选择新鲜水果和蔬菜，或无盐坚果、瓜子和爆米花作为小吃。

与亲人（尤其是孩子）一同践行这些健康饮食提示。从今天起，帮助您的孩子养成健康饮食习惯，为他们未来的健康保驾护航。

精明购物

从外侧通道选购新鲜的天然健康食品。



乳制品/蛋类



肉类/家禽/海鲜



熟食



冷冻
水果与蔬菜

中间通道
在这里购买高纤维谷类、果仁黄油、全谷类、坚果、干果和低钠罐装豆。



新鲜水果
与
蔬菜



新鲜面包



收银台

来源

连接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

了解更多

访问 nyc.gov/health 并搜索 **sodium** (钠)

查找健康饮食观念

访问 nyc.gov/health 并搜索 **healthy eating** (健康饮食)

接收最新的《健康公报》

访问 nyc.gov/health/pubs



访问 nyc.gov/health 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。