

学会阅读食品标签

少吃盐(钠)可以预防和控制高血压

每人每天钠摄入量应少于2300毫克，有些人应遵照医生给的更严格的限制。

鸡肉米饭汤

营养成分

每一份量 1杯(239克)
每盒包含 2份

每份总量

卡路里 100 脂肪中的卡路里15

%每日参考量*

总脂肪 1.5克 2%

饱和脂肪 0克 0%

反式脂肪 0克

胆固醇 15毫克 5%

钠 1200毫克 50%

总碳水化合物 15克 5%

膳食纤维 1克 4%

糖 1克

蛋白质 6克

从这里开始：每份食物的含量
查看每份食物的营养含量
以及一盒里面有多少份食物。
如果你吃了整个罐头，
你就吃了两份食物！

查看钠的总量
这个罐头汤里面有很多钠！

比较不同产品中钠的含量，选择含钠最少的产品。



钠 1200毫克

钠 480毫克

选择钠最少的！

