

學會閱讀食品標籤

少吃鹽(鈉)可以預防和控制高血壓

每人每天鈉攝取量應少於2300毫克，有些人應遵照醫生給的更嚴格的限制。

雞肉米飯湯

營養成分

每一份量 1杯 (239克)
每盒包含 2份

每份總量

卡路里 100 脂肪中的卡路里15

%每日參考量*

總脂肪 1.5克 2%

飽和脂肪 0克 0%

反式脂肪 0克

膽固醇 15毫克 5%

鈉 1200毫克 50%

總碳水化合物 15克 5%

膳食纖維 1克 4%

糖 1克

蛋白質 6克

從這裡開始：每份食物的含量
查看每份食物的營養含量
以及一盒裡面有多少份食物。
如果你吃了整個罐頭，
你就吃了兩份食物！

查看鈉的總量

這個罐頭湯裡面有很多鈉！

比較不同產品中鈉的含量，選擇含鈉最少的產品。



鈉 1200毫克

鈉 480毫克

選擇鈉最少的！

