

拥有健康心脏的 三个关键步骤

1 减少 摄入咸的食物

2 多吃 水果蔬菜

3.
控制血压

烹饪时少用盐及咸的酱料，例如酱油和鱼露

选择低钠食物，阅读营养标签中钠的每日摄入比例 (% dv)

低钠食物		VS	高钠食物	
Nutrition Facts	Serving size (120g)		Nutrition Facts	Serving size (120g)
Calories 280	Calories from Fat 35		Calories 320	Calories from Fat 90
% Daily Values			% Daily Values	
Total Fat 4g	5%		Total Fat 15g	23%
Cholesterol 10mg	3%		Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120 mg	5%		Sodium 900 mg	38%
Total Carbohydrate 47g	16%		Total Carbohydrate 43g	15%
Protein 11g	22%		Protein 12g	24%



咨询您的健康专家
定期测量血压
控制血压

餐盘中放入更多
蔬菜水果
来取代肉和
淀粉类食物
比如面包和大米

选择水果
作为饭后甜点

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY

#reachfar

Three Key Steps
Chinese Translation Date: January 2019