



American Heart Association.

臉部感覺浮腫嗎？

牛仔褲更緊了嗎？

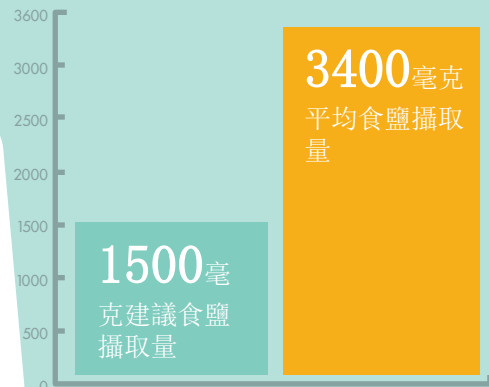


花 3 個星期您就可以：

- 改變自己食鹽的口味和味覺 &
- 開始喜歡吃不太鹹的食物
- 減少腹脹



平均而言，美國成人每日攝取超過 3400 毫克的鈉鹽 — 超過美國心臟學會所建議限量的兩倍以上。



僅需

食鹽習慣

21 天

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (240 mL) tea	
Amount Per Serving	%DV*
Calories 0	Calories from Fat 0
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	0%
Protein 0g	0%

學習閱讀和瞭解食品標籤可以幫助您做出更健康的選擇



物色有個心形中間打鈎的記號來選購產品，如此可以幫助您在吃東西方面做出明智的選擇

第一週

麵包 & 捲餅之類

冷肉切片 & 腌肉

- 挑選低鹽種類
- 記錄自己的鈉鹽攝取量
- 記錄已經從自己的飲食中削減的鈉鹽量有多少

第二週

披薩餅

禽肉類

- 如果你真要吃披薩餅，那麼就少加一些奶酪和肉類
- 換成搭配蔬菜類加在披薩餅上
- 採用新鮮的禽肉類而不要用炸過、罐裝或加工過的材料



六大鹹味食品

瞭解這六大鹹味食品

可能含有過量鈉鹽的常見食品：

第三週

湯類

三明治

- 一杯雞肉麵湯所含鈉鹽可高達940毫克
- 查看標籤並嘗試低鹽的種類
- 採用低鹽的肉類、奶酪和調味料，以及多加蔬菜來作比較健康的三明治

- 1 麵包和 捲餅之類
- 2 冷肉切片和 腌肉
- 3 披薩餅
- 4 禽肉類
- 5 湯類
- 6 三明治

明智選擇、細讀標籤以及注意控制分量。