



利用食物標籤減少攝取鈉含量

減少攝取鈉 (鹽分) 可以幫助降低您的血壓

一天攝取的鈉含量不要超過 **2,300 毫克**。

雞肉粥

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (237 g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 950mg	40%
Total Carbohydrate 12mg	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

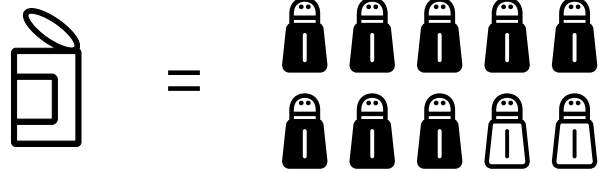
1 決定您要攝取的份量

每次都要查看包裝上的份量大小與份量數量

若您吃下這整罐產品，您就攝取了 2 份。

2 找出鈉含量的每日建議攝取值的 %

選擇每份鈉含量接近 5% 或更低的食物。
這罐雞肉粥含有太多鈉了！



吃完這一整罐雞肉粥，您一餐就幾乎吃下了您每日的鈉限制攝取量。

對比不同產品中的鈉含量。

選擇最少鈉含量的產品。