

Ăn ít hơn 5g muối mỗi ngày sẽ giúp giảm huyết áp cao và cải thiện sức khỏe tim mạch

5 Cách để kiểm soát 5 Gram

- 1** Kiểm tra bao bì thực phẩm và chọn thực phẩm ít muối hơn
- 2** Cải thiện hương vị và sức khỏe bằng cách thay muối bằng thảo mộc và gia vị
- 3** Sử dụng muối, gia vị và nước sốt ít sodium hơn
- 4** Chắt nước và rửa lại rau quả hoặc đậu đóng hộp
- 5** Ăn chủ yếu thực phẩm tươi và giảm thực phẩm chế biến sẵn



Truy cập trang web
'www.worldactiononsalt.com' hoặc quét mã
QR code để tìm hiểu thêm các phương thức

  @ActionSaltSugar
  @actiononsaltandsugar