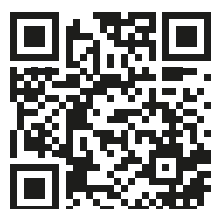


每日盐摄入少于5克可有效降低血压并提升心血管健康

每日盐摄入
降低至5克的
5种方法

- 1 根据食物营养标签选择低盐产品
- 2 使用天然辛香料替代盐来提味
- 3 使用低钠的盐、调料或酱料
- 4 罐装的蔬菜和豆类在食用前先沥干并冲洗
- 5 多食用新鲜的或最低限度加工的食物



请访问 www.worldactiononsalt.com
或扫描二维码获取更多减盐方法

  @ActionSaltSugar
  @actiononsaltandsugar