



Использование сведений на упаковках пищевых продуктов для уменьшения потребления натрия

УПОТРЕБЛЕНИЕ МЕНЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА НАТРИЯ [(SODIUM) СОЛИ] МОЖЕТ ПОМОЧЬ СНИЗИТЬ ВАШЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Употребляйте не более **2300** мг натрия в день.

Рисовый суп с курицей

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 Определите, сколько порций вы съедите

Всегда проверяйте размер порции и количество порций в упаковке. Если вы съедите все это, вы съедите 2 порции.

2 Найдите % суточной нормы натрия

Выбирайте еду, которая содержит около 5% или меньше в одной порции. В этой банке супа слишком много натрия!



Съев всю банку супа, вы получите почти всю свою дневную норму за один прием пищи.

Сравнивайте содержание натрия в разных продуктах.
Выбирайте продукты с наименьшим количеством натрия.