VOLIM 12, NIMEWO 1

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#95 nan yon seri Bilten Sante sou zafè enpòtan ki enterese tout moun nan Nouyòk

Chwazi mwens sodyòm

Twòp sèl ka koze kriz kadyak ak estwòk (aksidan vaskilè serebral).

NYC Health

Pifò moun manje plis sèl pase sa yo ta dwe manje.

- Se sodyòm ki gen nan sèl la ki fè tansyon w monte.
- Lè w diminye sou kantite sèl ou konsome, sa ede anpeche ak kontwole tansyon ki wo.
- Pifò moun pa dwe manje plis pase 1,500 mg sodyòm pa jou. Sa enpòtan anpil sitou pou moun ki nwa, pou moun ki gen plis pase 50 lane, oswa pou moun ki gen tansyon ki wo, ki fè dyabèt (sik), oswa ki gen maladi ren.
- Menm moun ki gen tansyon nòmal benefisye lè tansyon yo ba. Tansyon ba diminye risk pou moun fè kriz kadyak ak estwòk.

Se pa salyè w la ki se pwoblèm nan.

- Pifò sèl nou manje – prèske 80% – soti nan manje ki sot nan bwat ak nan manje yo sèvi nan restoran (sa gen ladan l tou manje ou jwenn nan restoran ki sèvi manje rapid yo tankou fasfoud).
- Se sèlman apeprè 10% nan sodyòm ki nan rejim alimantè nou an ki soti nan sèl nou mete nan manje n ap kuit oswa nou sèvi lè n ap manje atab

Anpil manje chaje ak sèl, plis pase sa w panse yo genyen.

Li etikèt ki bay detay sou enfòmasyon nitrisyon yo pou w chwazi pwodui ki gen mwens sodyòm ladan yo.

- Bwat konsèv soup ki adwat la gen anpil sodyòm ladan l – 840 mg pou chak pòsyon. Pifò moun pa dwe manje plis pase 1,500 mg sodyòm pa jou.
- Tcheke kantite pòsyon ki genyen nan chak bwat konsèv. Bwat konsèv ki adwat la gen de (2) pòsyon ladann, kidonk, si w manje tout sa ki nan bwat konsèv la, ou pral pran defwa plis kantite sodyòm (1680 mg) – plis pase sa ou sipoze manje nan yon jounen.
- Manje ki gen anpil sèl ladan yo, pa toujou gen gou sale. Toujou tcheke etikèt la.

Premye edisyon: Fevriye/Mas 2006 – **Revize/Reyenprime:** 10/09, 10/10, 3/13

Diminye sou kantite sèl la lè...

W ap achte manje

- Manje ki fre jeneralman gen mwens sèl pase manje ki nan bwat konsèv oswa manje trete.
- Atik ki nan bwat konsèv, tankou pwa ak soup ka gen anpil sèl. Konpare enfòmasyon sou etikèt yo epi chèche vèsyon ki make « ti kantite sodyòm (*low-sodium*) » oswa « nou pa ajoute sèl (*no-salt-added*) ».
- Tcheke etikèt la lè w ap achte vyann ki pa kwit ; souvan yo ajoute sèl ladann.
- Manje ki trete yo vann e ki make « bon pou lasante » (*healthy*) oswa « mwens grès » (*low-fat*) gendwa gen anpil sodyòm. Toujou tcheke etikèt la.
- Sòs pou salad ak kondiman, tankou katchòp (sòs tomat), ak sòs soya, ka gen plis sèl ladan yo pase sa w panse a.

Lakay la

- Diminye sou kantite sèl la ofiramezi, sou yon peryòd de kèlke semenn oswa menm kèlke mwa. W ap mwens remake diferans la.
- Manje fwi ki fre ak legim olye pou w manje tchip ak pòpkòn ki sale.
- Eseye mete 1/2 kwiyè a te sèlman lè resèt yo mande pou w mete 1 kwiyè a te.
- Pa bliye sèten asezònman tankou adobo, sèl lay (garlic salt) ak pwav ak sitwon (lemon pepper) gen sèl ladan yo.
- Kreye pwòp asezònman w ki pa gen okenn sèl ladann. Itilize origan, bazilik, pwav kayèn oubyen lòt zèb ak epis pou ajoute savè.
- Anpil pwodui ki ranplase sèl gen potasyòm ladan yo. Si w ap pran medikaman regilyèman oubyen si w gen maladi ren, pale avèk doktè w anvan ou kòmanse sèvi ak yon pwodui pou ranplase sèl.

Lè w ap manje andeyò lakay ou

- Mande pou yo pare manje w san yo pa ajoute sèl ladann. Ou toujou ap kapab mete sèl ladann apre sa.
- Gen sèten restoran – sitou chenn restoran – ki founi enfòmasyon sou nitrisyon. Mande pou yo remèt ou yon kopi.

Menm manje – KOKENNCHENN diferans nan kantite sodyòm ki ladan yo

Kantite sodyòm ki genyen nan manje trete yo varye anpil selon mak yo.

	Kantite pòsyon	Entèval sodyòm (mg) pa pòsyon*
Soup nan bwat konsèv	1 tas	30-950
Legim nan bwat konsèv	½ tas	10-550
Pen tranche	1 tranch	75-310
Pitza ofwomaj konjle	1 tranch	460-1190
Repa konjle	6-10 ons	260-1300
Ji tomat	8 ons	140-680
Sòs pou salad	2 gwo kwiyè	20-620
Salsa	2 gwo kwiyè	90-250
Tchips (Potato chips)	1 ons	5-250
Prètzèl	1 ons	75-580

*Baze sou yon echantiyon pratik

Toujou li enfòmasyon ki sou etikèt yo. Pa egzanp, lè w chwazi pitza w la avèk atansyon, ou ka evite 730 mg sodyòm.

Enfòmasyon anplis

- **Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk : nyc.gov/health oswa rele 311**
- **Administrasyon Aliman ak Medikaman Ozetazini : fda.gov**
- **Enstiti Nasyonal Lasante : nlm.nih.gov**
- **Asosyasyon Amerikèn kont maladi kè : heart.org**
- **Akademi Nitrisyon ak Dyetetik : eatright.org**

RELE 311

Pou w jwenn kopi nenpòt Bilten Sante

Pou w jwenn tout Bilten Sante yo, ale sou sit entènèt la, **nyc.gov** epi chèche **Health Bulletin**.

Pou yon abònman sou entènèt gratis, ale sou sit entènèt la nan **nyc.gov/health/email**.

VOLIM 12, NIMEWO 1

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#95 nan yon seri Bilten Sante sou zafè enpòtan ki enterese tout moun nan Nouyòk

Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Majistra
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Ofisye gouvènman lokal

Chwazi mwens sodyòm

Twòp sèl ka koze kriz kadyak ak estwòk (aksidan vaskilè serebral).

RELÉ 311 **Pou sèvis ki pa pou ka dijans nan Vil Nouyòk**
Yo bay sèvis entèpretasyon nan telefòn nan plis ke 170 lang

HPD1X2524H – 03.13