

# HÃY GIẢM MUỐI ĐỂ DỰ PHÒNG TĂNG HUYẾT ÁP!

Hạn chế gia vị có chứa nhiều muối: muối, bột ngọt, nước mắm, xì dầu, muối tôm, muối ớt v. v.



Hạn chế các thực phẩm có chứa nhiều muối: mỳ ăn liền, xúc xích, nem, chả; cá khô, mực khô, dưa chua, tương chao, mắm ruốt,..



Hãy pha loãng nước mắm khi chấm thức ăn



Sử dụng các gia vị khác (gừng, ớt, chanh v.v.) để giảm muối



Khi luộc rau thì hạn chế cho muối và gia vị vào



Không nên chấm nhiều khi ăn thức ăn có chấm



Không nên chấm trái cây với muối và các gia vị khác khi ăn



Để lại nước dùng của các loại bún, mì, phở...khi ăn



Hãy giảm tỷ lệ nước canh và thêm vào các loại khoai, rau có chứa nhiều kali giúp bài tiết natri



Trước khi mua hàng cần xác định lượng muối (natri) trong thực phẩm

Total Fat/Tổng chất béo	8.5 g
Saturated fat/Chất béo bão hòa	3.8 g
Trans fat/Chất béo chuyển hóa	0 g
Cholesterol	0 mg
<b>Sodium/Natri</b>	<b>350 mg</b>
Total Carbohydrate/Tổng Carbohydrate	37 g
Total Sugars/Đường tổng	6.2 g

**Hãy giảm lượng muối ăn mỗi ngày để dự phòng tăng huyết áp!**

Hãy kiểm soát lượng muối tiêu thụ dưới 6g trong 1 ngày  
(2400mg natri)

※ CÁCH TÍNH LƯỢNG MUỐI ĂN TƯƠNG ĐƯƠNG  
VỚI LƯỢNG NATRI

Natri(mg) x 2.54 : 1000=Lượng muối ăn tương đương (g)

LƯỢNG MUỐI CÓ CHỨA TRONG CÁC GIA VỊ



Muỗng 10ml



7,4 g nước  
mắm có:  
500 mg natri  
(1,27g muối)



7,5 g mắm  
nêm có:  
260mg Na  
(0,66g muối)



7,1 g nước xì  
dầu có:  
305mg Na  
(0,77g muối)



10 g hạt nêm  
có:  
2000mg Na  
(5,08g muối)

BẢNG THEO DÕI HUYẾT ÁP HÀNG NGÀY

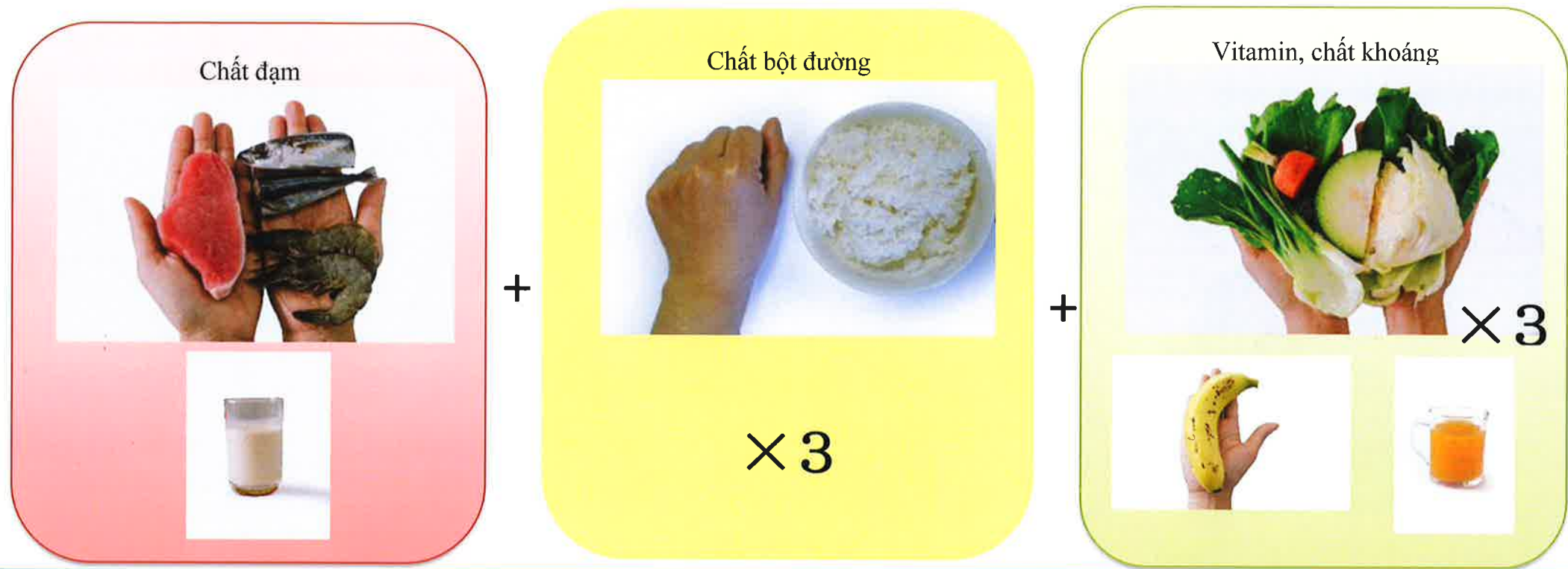
(Ông/bà nên tự theo dõi huyết áp và ghi vào bảng này)

Ngày/tháng	Sáng	Chiều	Ghi chú
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	
/	/	/	



Thực đơn mẫu trong 1 ngày

Lượng thực phẩm trong thực đơn mẫu 1800 kcal (chất đạm 18%, chất béo 22%, chất bột đường 60% trong tổng nhu cầu năng lượng)



Bữa sáng

+



Bữa trưa

+



Bữa tối

# HÃY CÂN ĐO KHẨU PHẦN ĂN MỖI NGÀY BẰNG BÀN TAY CỦA CHÍNH MÌNH!

Bữa ăn hằng ngày đóng một vai trò rất quan trọng trong việc cung cấp dinh dưỡng. Tuy nhiên, để đạt được điều đó thì sự cân bằng và số lượng là rất quan trọng. Phương pháp cân đo bằng bàn tay là phương pháp cân đo các nguyên liệu với lòng bàn tay của chính mình. Hãy tính toán khẩu phần hằng ngày với cách đo đơn giản bằng bàn tay.

Lượng thực phẩm tiêu chuẩn cho một ngày!

## Nhóm màu đỏ: Chất đạm



Lượng thức ăn trong ngày là lượng được đo bằng 2 lòng bàn tay

Hãy ăn đa dạng các thực phẩm như là thịt, cá, trứng và các sản phẩm từ đậu nành



## Sữa và các sản phẩm từ sữa:

Hãy uống 200ml sữa mỗi ngày

## Nhóm màu vàng: Chất bột đường



**Cơm:** Lượng dùng trong 1 ngày là 1 nắm tay x 3 bữa



**Các loại khoai:** Lượng dùng trong 1 ngày là một nắm tay

## Nhóm màu xanh: Vitamin, chất khoáng



**Lượng rau:** dùng trong một ngày là chứa đầy trên 2 bàn tay (khoảng 120g) x 3 bữa. Trong đó hãy ăn 2 bàn tay rau có màu xanh đậm, màu vàng



**Trái cây:** Lượng trái cây trong 1 ngày bằng lượng đặt trên 1 lòng bàn tay hoặc là lượng trái cây để vừa trong vòng tròn được tạo bởi ngón cái và ngón trỏ của 2 tay.



# HÃY LỰA CHỌN THỰC PHẨM HỢP LÝ ĐỂ CÂN BẰNG DINH DƯỠNG!

Trong bữa ăn hàng ngày nên dùng các nhóm thực phẩm với đầy đủ 3 màu để duy trì sức khỏe!

Nhóm thực phẩm màu đỏ, nhóm thực phẩm màu vàng, nhóm thực phẩm màu xanh. Mỗi bữa ăn hàng ngày của chúng ta không thể thiếu 3 nhóm thực phẩm này, nếu thiếu một trong ba nhóm sẽ không tạo ra một cơ thể khỏe mạnh. Vì vậy ăn uống kết hợp đa dạng các loại thực phẩm sẽ cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể khỏe mạnh.

Nhóm thực phẩm màu đỏ bao gồm cá, thịt, trứng, các sản phẩm từ sữa, các loại đậu rất giàu "chất đạm". Đây là nguồn tạo máu và cơ bắp của cơ thể.

Nhóm thực phẩm màu đỏ



Nhóm thực phẩm màu vàng là bao gồm tinh bột, các loại ngũ cốc, các loại đường, các loại khoai, các loại dầu. Đây là nguồn năng lượng duy trì sinh mệnh.

Nhóm thực phẩm màu vàng

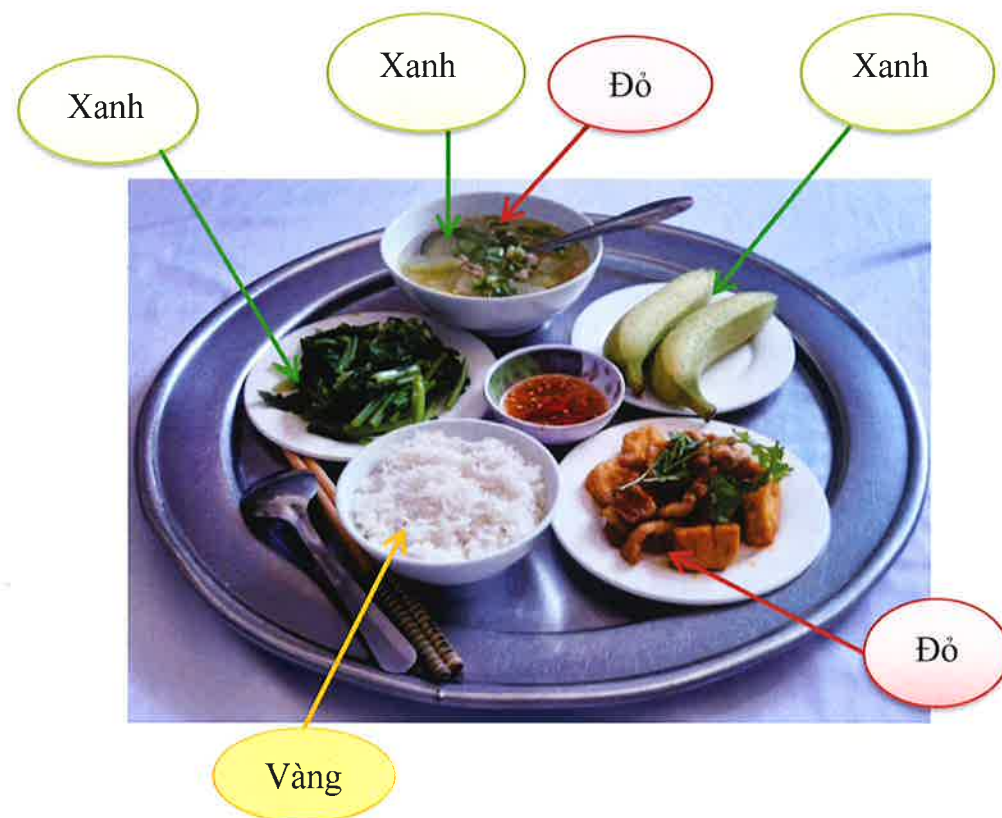


Nhóm thực phẩm màu xanh bao gồm các loại rau có màu vàng, xanh và các loại rau khác, trái cây, tảo biển. Đây là nhóm có chứa nhiều vitamin và chất khoáng có vai trò điều hòa, cân bằng các chức năng của cơ thể.

Nhóm thực phẩm màu xanh



*Thực đơn kết hợp đầy đủ các màu đỏ, vàng, xanh*



### Bữa trưa

Cơm	Cơm trắng	●
Đậu khuôn kho thịt	Thịt heo nạc	●
	Đậu khuôn	○
	Dầu thực vật	●
	Đường	●
Canh bí đao	Bí đao	○
	Thịt heo nạc	●
	Hành	○
	Đường	●
	Dầu thực vật	●
Cải thìa luộc	Cải thìa	○
	Tỏi	○
	Ớt	○
Tráng miệng	Chuối	○

- ☀ *Mọi người ơi! Trong bữa ăn hôm nay đã sử dụng đầy đủ các nhóm [Đỏ], [Vàng], [Xanh] hay chưa?*
- ☀ *Hãy chú ý luôn luôn bổ sung đầy đủ các nhóm thực phẩm [Đỏ], [Vàng], [Xanh] trong các bữa ăn nhé !*