

아시아 음식: 소금 섭취 줄이기

더 자주



무염 조미료: 생강, 마늘, 양파,
신선한 허브, 고추, 식초, 레몬
그라스, 정향, 참기름, 레몬 또는
라임 주스

신선한 생선, 두부, 기타 콩
제품; 저지방 고기: 살코기,
돼지 고기, 닭고기



짠 음식 또는 물이나 약간의
땅콩/참기름에 볶은 음식

양념은 적게 사용하세요 -
요리한 후에 추가

된장 및 육수, 분말 조미가루를
사용할 때 물의 양을 표시된 양
보다 많이 넣으세요

더 적게



소금, 생선 소스, 조미료, 간장, 새우 소스, 검은 콩
소스, 굴 소스, 폰즈 소스

말렸거나, 통조림이거나, 절인 생선이나 고기 또는
젓갈

소금 칸아 튀김음식

짠 양념장 또는 소금에 절인 음식

된장이나 분말 조미가루는 표시만큼만 사용하세요



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

*이 정보는 하와이 대학에 하와이 음식 프로젝트 의해 제공되었습니다.

*자세한 내용은 www.hawaiifoods.hawaii.edu 방문하세요.

*이 프로젝트는 월마트 재단 보조금에 의해 지원됩니다.

