

Hanapin ang Nakatagong Asin

Paano Mapapanatili ang malusog na Presyon ng Dugo

Tips sa pagpapababa ng Paggamit sa Asin!



Ang Serye ng Paglilinang sa Sarili sa Pagbabawas ng Asin at Asukal



Asin at Alta Presyon

Ang Organisasyon ng Pangdaigdigang Kalusugan ay nagrerekomenda ng pang araw araw na gamit ng asin para sa mga karaniwang matanda na dapat ay mababa sa 2000 mg (i.e. mas mababa sa 1 lebel ng kutsarita ng ginagamit na asin). Ang pagbabawas sa paggamit ng asin ay nakatutulong sa pagpapababa ng peligro ng alta presyon, mga sakit sa puso at stroke.

Ang mga bata ay dapat na kumonsumo ng mas mababang antas ng asin kaysa matanda. Mas bata, mas kaunting asin ang dapat nyang magamit kada araw. Para sa mga matatandang tao, dahil sa bumabang panlasa, nagkakaroon ng ugaling piliin nila ang maalat na pagkain.

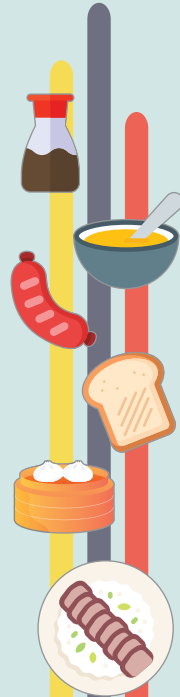
Sa katunayan, ang sobrang paggamit ng asin ay maaaring makapagpataas ng peligro ng mga hindi nakakahawang sakit para sa mga tao sa lahat ng edad. Kaya't, hindi natin dapat balewalain ang importansya ng pagbabawas ng ginagamit na asin sa ating dyeta para sa kapakanan ng ating kalusugan.

Ang Pangunahing Pinanggagalingan ng Asin na Ginagamit sa Hong Kong

Ayon sa pag aaral na isinagawa ng Sentro para sa Kaligtasan ng Pagkain (CFS), kasama sa mga pangunahing pangkat na nagbibigay ng asin na ginagamit para sa lokal na matanda ang:



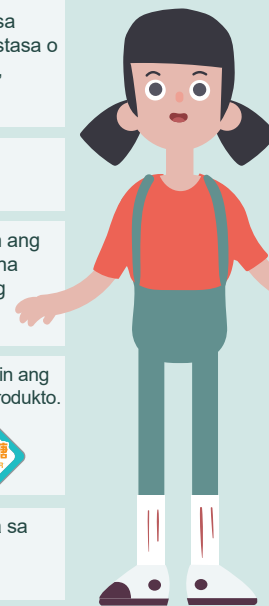
Ang publiko ay dapat panatiliin ang balanse at iba ibang dyeta ng may mas maraming sariwang produkto at karne ngunit kaunting preserbado at pagkaing naka proseso.



Isulong ang Mas Kaunting Asin

Dahil sa abalang pamumuhay sa siyudad, ang karamihan sa mga lokal na tao ay nauwi sa ugaling pagkain sa labas kung saan, ay natatago ang bilang ng mga bitag sa dyeta tulad ng sobrang paggamit ng asin, na nagbibigay ng potensyal na peligro sa kalusugan. Kapag tumatangkilik sa mga kainan, umoorder ng iuuwing pagkain o pagbili ng naka paketeng pagkain, laging isaisip ang mga sumusunod na tips sa pagpapababa ng gamit ng asin:

Bigyang pansin ang mga sangkap sa pagkain at piliin ang pagkaing mababa sa taba, asukal at asin bilang pundasyon sa malusog na dyeta	Humingi ng tustadong tinapay o simpleng rolyo ng tinapay/ na walang mantekilya, uminom ng walang asukal o may kakaunting gatas, ilagay ang mga sarsa sa gilid o laktawan ito, at bigyang pansin ang mga palaman.
Piliin ang mga pagkain na may mababang taba at asin	Palitan ang pritong itlog ng nilagang itlog, sausage sa karne o hiwa ng isda, nakapreserbang berdeng mustasa o mui choy sa natural na pampalasa tulad ng sibuyas, bawang at paminta, atbp.
Mag ingat sa dami ng mga sarsa	Hingin ang sarsa at ipalagay sa gilid at tikman bago idagdag.
Mag ingat sa laki ng bahagi ng pagkain	Kapag umoorder o bumibili ng pagkain, pag ingatan ang laki ng bahagi. Kung lalagpas sa dami ng personal na gamit, piliin magbahagi sa iba o umorder/ bumili ng mas kaunting pagkain.
Pumili ng produktong kasali sa Iskema ng Tatak "Asin/Asukal" para sa mga Nakabalot ng Produkto ng Pagkain	Suriin ang nilalamang asin sa talaan ng nutrisyon at piliin ang may mas "mababang asin" at "mababang asukal" na produkto.
Tangkilikin ang Eatsmart Restaurants (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	Piliin ang "3 mababa" na ulam, i.e. ulam na mababa sa taba, asukal at asin para sa malusog na dyeta.



Ang Nakatagong Asin sa Kusina

Kahit sa bahay kayo kumain, huwag itong basta basta balewalain. Ang asin ay nagtatago sa maraming pampalasa at sarsa sa Tsina na inyong iniluluto. Ang talaan sa ibaba ay listahan ng ilang karaniwang pampalasa at sarsa na may mataas na asin. Ang paglalagay ng karagdagang kutsara ay magbibigay ng mas maraming asing kinakailangan ng hindi ninyo namamalayan, kaya't subukang gumamit ng kaunti lamang kapag nagluluto.

Lamang asin kada kutsara	2100mg	1300mg	1190mg
Karagdagang sa pang araw araw na mataas na gamit ng asin	105%	65%	60%
Mataas na talatuntunan ng asin	★★★★★	★★★★★	★★★★★



Lamang asin kada kutsara	1000mg	750mg	620mg	390mg
Karagdagang sa pang araw araw na mataas na gamit ng asin	50%	38%	31%	20%
Mataas na Talatuntunan ng Asin	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★

Kung nais nyong maging masarap ang inyong pagkain pero mababa sa asin, gumamit ng natural na sangkap tulad ng pampalasa at mga halaman para sa pagpapalasa, tulad ng bawang, luya, sibol ng sibuyas, suka, katas ng lemon, tanglad, pinulbos na "maanghang na luya", limang pinulbos na pampalasa, pitong pinulbos na pampalasa, Chinese prickly ash, star anise at basil. Maaari nyo ring gamitin ang mga sangkap na naglalaman ng glutamic acid tulad ng kabute at kamatis bilang pamalit sa mataas na asin sa sarsa upang makadagdag ng lasa sa inyong ulam.



Iskema ng Pagbabawas ng Asin

Ang ilan sa mga miyembro ng pangangalakal sa pagkain ay sumali sa Iskema ng Pagbabawas ng Asin na inilunsad ng CFS upang mabawasan ang nilalamang asin ng kanilang produktong pagkain ayon sa kusang target ng pagbabawas, upang mabawasan ang gamit ng asin ng mga tao sa Hong Kong. Para sa impormasyon tungkol sa pagsali ng miyembro ng pangangalakal sa pagkain, Maaring bisitahin ang website ng CFS:

https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html

Ang Rock Salt at Sea Salt ba ay mas Malusog?

Ang table salt ay isang mineral na karaniwang naglalaman ng sodium chloride, na may mga 60% chloride at 40% sodium. Ang table salt ay karaniwang inaangkat mula sa dagat, sa mga mineral na asin sa ilalim ng lupa o natural na brine, samantalang ang pinong asin ay ginagawa sa pamamagitan ng pagtutunaw at muling pagbubuo ng hilaw na asin.

Ang rock salt at sea salt ay hindi masyadong naiiba sa magaspang at pinong asin na kadalasan nating ginagamit, dahil sila ay may pangunahing sangkap din na sodium chloride. Ginawa mula sa natural na pagbibilad sa araw o pagbubuo, ang rock salt at sea salt ay nananatili ang dumi, kasama ang mineral na may maliit na bilang lamang na hindi sasapat para sa pang araw araw na pangangailangan, kaya't ang mga asin na ito ay hindi dapat gamitin bilang karagdagang mineral.

Bilang karagdagan, ang pinulbos na panglasang manok at ang monosodium glutamate (MSG), kahit pa hindi sila asin, ay pampalasa pa rin na may mataas na asin at kinakailangang limitahan ang paggamit.