

Có Bao nhiêu Natri trong Hộp/gói Thực phẩm đó?



Thông tin Dinh dưỡng

Kích thước Khẩu phần Ăn 1 oz.

Khối lượng Mỗi Khẩu phần Ăn	
Calo 160	Calo từ Chất béo 90
	% Lượng Hàng ngày
Tổng lượng Chất béo 10g	15%
Chất béo Bão hòa 2g	10%
Chất béo Chuyển hóa 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Natri 290 mg	12%
Tổng lượng hydrate-carbon 15g	5%
Chất xơ Thực phẩm <1g	1%
Đường 1g	
Chất đạm 2g	

Xem bảng "Thông tin Dinh dưỡng" trên hộp/gói thực phẩm.

Ăn quá nhiều natri làm tăng nguy cơ đột quỵ và các bệnh tim mạch. Hãy nhớ giữ lượng natri nạp vào cơ thể từ tất cả thực phẩm ở mức 2.300 mg.

Hãy tìm từ "**Natri/Sodium**" để xem khối lượng có bao nhiêu natri trong lượng thực phẩm cho mỗi khẩu phần.

"Natri thấp" được coi là 140 mg hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần.

Natri có nhiều dạng. Hãy tìm các từ dưới đây trong danh mục "Thành phần":

- Muối
- Mononatri glutamat (bột ngọt, viết tắt MSG)
- Natri phosphate
- Natri benzoate
- Natri hydroxide
- Natri citrate
- Natri caseinate
- Natri sulfite

THÀNH PHẦN: Bột ngô Có Bổ sung Chất Dinh dưỡng (Bột ngô Thô, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin mononitrat, Riboflavin, và Axít Folic), Dầu Ngô và/hoặc Dầu Hương dương, Nước sữa, Muối, Phomai Cheddar (Sữa, Men Phomai (Cheese Cultures), Muối, Enzym), và Thấp Hơn 2% trong những Chất Sau đây: Dầu đậu nành bị Hydro hóa Bán phần, Maltodextrin, Natri phosphat, Kem Chua (Kem Lên men, Sữa Không Béo), Hương vị Nhân tạo, Bột ngọt, Axít Lactic, Màu Nhân tạo (gồm cả Màu Vàng 6) và Axít Citric.

Việc sử dụng tên thương hiệu, công ty, hoặc tập đoàn trong ấn phẩm này (hoặc ở trang này) nhằm cung cấp thông tin và giúp người đọc thuận tiện nhận biết. Việc sử dụng đó không phải là xác nhận hoặc chấp thuận chính thức của Bộ Nông nghiệp Mỹ hoặc Cơ quan Nghiên cứu Nông nghiệp đối với bất kỳ sản phẩm hoặc dịch vụ nào nhằm loại trừ các sản phẩm khác có thể phù hợp. Vui lòng lưu ý: Công thức sản phẩm, cũng như việc đóng gói và kích thước có thể thay đổi tùy từng thời điểm. Do đó, các thành phần, khối lượng được liệt kê, và các thông tin dinh dưỡng có thể thay đổi.

Để biết thông tin về CalFresh, hãy gọi số 1-877-847-3663. Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và là nhà tuyển dụng cơ hội bình đẳng. Hãy truy cập www.CaChampionsForChange.net để có được các lời khuyên về sức khỏe.