

# Các Loại Thực Phẩm Có Ít Sodium (Muối) Hơn

## Các Loại Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn

Nhóm Thực Phẩm	Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn (Dưới 120mg mỗi khẩu phần)	Thực Phẩm Có Nhiều Sodium Hơn (Trên 120mg mỗi khẩu phần)
<p>Sữa và Các Loại Thay Thế</p> <p>(2-3 khẩu phần mỗi ngày)</p>	<p>Sữa, da ua, nước đậu nành có tăng cường các chất bổ dưỡng</p> <p>Phô mai cottage, không ướp muối</p>	<p>Sữa sô cô la (trừ phi làm ở nhà với cocoa), milkshakes, sữa mạch nha</p> <p>Phô mai cứng loại thường</p> <p>Phô mai chế biến (cắt lát, loại sền sệt để trét và loại nước sốt), phô mai ricotta, phô mai cottage</p> <p>Buttermilk</p>

Nhóm Thực Phẩm	Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn (Dưới 120mg mỗi khẩu phần)	Thực Phẩm Có Nhiều Sodium Hơn (Trên 120mg mỗi khẩu phần)
<p>Các Sản Phẩm Ngũ Cốc</p> <p>(6-8 khẩu phần mỗi ngày)</p>	<p>Các loại ngũ cốc nấu không muối (gạo, lúa mạch, yến mạch, diêm mạch (quinoa))</p> <p>Cereal, pasta và nui nấu không muối</p> <p>Bánh mì làm ở nhà không có muối hoặc bột nở (baking soda) (bánh muffin, bánh chuối, bánh bắp)</p> <p>Bánh lát và bánh mì có rải thêm lên trên những thứ khác không phải là muối, bánh mì vụn không muối</p>	<p>Hầu hết các loại bánh mì thương mại</p> <p>Bánh mì, bánh mì ổ, và bánh lát có rải muối lên trên hoặc bọc muối bên ngoài, bột mì pha sẵn bột nở và bột làm bánh bích quy, bánh mì vụn hoặc bánh lát vụn có trộn muối, bánh mì làm ở nhà có muối</p> <p>Đa số các loại cereal khô</p> <p>Bột làm pasta hoặc bột gạo thương mại có ướp, những loại nhồi vào trong bánh mì thương mại</p> <p>Cereals nóng ăn liền, bánh kẹp, và bánh quế (waffle)</p>

Nhóm Thực Phẩm	Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn (Dưới 120mg mỗi khẩu phần)	Thực Phẩm Có Nhiều Sodium Hơn (Trên 120mg mỗi khẩu phần)
<p>Thịt và Các Loại Thay Thế</p> <p>(2-3 khẩu phần mỗi ngày)</p>	<p>Bất cứ loại thịt, gà vịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng tươi nào</p> <p>Cá và đậu đóng hộp ít sodium (hoặc loại thường nếu xả nước cho sạch muối)</p> <p>Trứng và các loại thay trứng</p> <p>Các loại hạt không trộn muối và các loại bơ hạt không có muối</p> <p>Đậu khô, đậu và đậu lăng nấu chín</p> <p>Đậu hũ</p>	<p>Bất cứ loại thịt, gà vịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng thương mại nào đã ướp muối, hun khói, làm kiểu kosher, ướp, ngâm chua, đóng hộp hoặc bọc bột sẵn</p> <p>Thịt, gà vịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng đông lạnh có thể có nhiều muối. Hãy đọc nhãn hiệu.</p> <p>Thịt chế biến: thịt heo ướp muối (bacon) các loại thịt nguội, ham, hot dogs, xúc xích, hải sản làm giả</p> <p>Cá mòi, cá cơm (anchovies)</p> <p>Trứng muối chua</p> <p>Các loại hạt và hạt trộn muối và làm bơ</p>

Nhóm Thực Phẩm	Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn (Dưới 120mg mỗi khẩu phần)	Thực Phẩm Có Nhiều Sodium Hơn (Trên 120mg mỗi khẩu phần)
<p>Rau và Trái Cây</p> <p>7-10 khẩu phần mỗi ngày)</p>	<p>Rau tươi và đông lạnh</p> <p>Tất cả các loại trái cây kể cả tươi, đông lạnh, đóng hộp và nước trái cây</p> <p>Rau đóng hộp có ít sodium hoặc không có sodium</p> <p>Cà chua nghiền loại thường</p> <p>Các loại nước rau có ít sodium</p>	<p>Rau đóng hộp loại thường, sauerkraut, rau làm đồ chua, và các loại rau khác ngâm nước muối (dưa leo, ô liu ngâm chua)</p> <p>Rau đông lạnh có nước sốt</p> <p>Nước rau hoặc cà chua loại thường</p> <p>Bột khoai hoặc rau ăn liền hoặc chế biến</p>
<p>Súp</p>	<p>Nước dùng (nước lèo) đóng hộp có ít sodium</p> <p>Nước dùng (nước lèo) loại viên/bột có ít sodium</p> <p>Nước dùng và súp nấu ở nhà bằng các nguyên liệu có ít sodium</p>	<p>Súp, nước dùng (nước lèo) đóng hộp loại thường</p> <p>Nhiều loại súp có ít sodium (xem nhãn)</p> <p>Nước dùng viên hoặc bột loại thường</p>
<p>Dầu và Mỡ</p>	<p>Dầu rau, margarine hoặc bơ</p> <p>Nước sốt sà lách không có muối</p>	<p>Sốt chấm làm bằng bột súp khô hoặc phô mai chế biến</p> <p>Nước sốt sà lách loại thường</p>

Vi: Các Loại Thực Phẩm Có Ít Sodium (Muối) Hơn (Lower Sodium (Salt) Food Choices)

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved.  
May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged.

This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.

Nhóm Thực Phẩm	Thực Phẩm Có Ít Sodium Hơn (Dưới 120mg mỗi khẩu phần)	Thực Phẩm Có Nhiều Sodium Hơn (Trên 120mg mỗi khẩu phần)
<p>Các Loại Thực Phẩm Khác</p>	<p>Hành, tỏi, gừng, horseradish</p> <p>Tiêu, rau thơm, hương liệu, giấm, nước chanh vắt, tương ớt, chất thay muối làm từ potassium chloride, được bác sĩ phê chuẩn (NuSalt®, NoSalt®, Salt-It®, Spike®).</p> <p>Những chất thay muối làm từ rau thơm/hương liệu (chẳng hạn như Mrs. Dash®)</p> <p>Các loại gia vị có ít sodium (ketchup ít sodium, nước sốt nướng thịt ít sodium)</p> <p>Salsa làm ở nhà</p> <p>Thức ăn vặt không có muối (bắp rang, bánh tortilla chiên miếng nhỏ, khoai tây chiên miếng nhỏ)</p> <p>Nước uống có hơi</p> <p>Đường, mật, nước đường, mứt, jelly</p> <p>Bột cocoa khô</p>	<p>Muối (Muối biển, muối đá, muối kosher)</p> <p>Những chất thay muối có chứa muối (Half Salt®)</p> <p>Bất cứ gia vị nào có muối (muối tỏi, muối celery, muối hành, muối gia vị)</p> <p>Những chất làm mềm thịt, bột ngọt (monosodium glutamate (MSG))</p> <p>Xì dầu loại thường, xì dầu giảm bớt sodium, sốt Worcestershire</p> <p>Hầu hết các loại nước sốt chế biến (nước sốt nướng thịt, nước sốt teriyaki loại thường và loại giảm bớt sodium, và nước sốt thịt bò)</p> <p>Nước sốt thịt đóng hộp hoặc sấy khô</p> <p>Các loại gia vị thường lệ (ketchup, mù tạt, relish)</p> <p>Salsa</p> <p>Bột bánh pudding ăn liền</p> <p>Bột bánh ngọt và bánh nướng</p>

Vì: Các Loại Thực Phẩm Có Ít Sodium (Muối) Hơn (Lower Sodium (Salt) Food Choices)

© 2013 Province of British Columbia. All rights reserved.  
May be reproduced in its entirety provided source is acknowledged.

This information is not meant to replace advice from your medical doctor or individual counseling with a registered dietitian. It is intended for educational and informational purposes only.



## Additional Resources

HealthLinkBC [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) Thông tin và cố vấn về sức khỏe không khẩn cấp được phê chuẩn về mặt y khoa

HealthLinkBC File #68b Những Bước trong Lối Sống để Giảm Huyết Áp  
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/vietnamese/hfile68b-V.pdf>

Dietitian Services Fact Sheets (Các Tờ Dữ Kiện về Dịch Vụ Chuyên Viên Ăn Uống) gửi qua đường bưu điện (gọi số 8-1-1) hoặc lấy tại [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating):

- [Lower Sodium \(Salt\) Eating Resources](#) (Các Tài Liệu về Ăn Uống Ít Sodium (Muối) Hơn)
- [Healthy Eating Guidelines for Lower Sodium \(Salt\) Eating](#) (Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh về Việc Ăn Uống Ít Sodium (Muối) Hơn)

*These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.*



## Notes

---

---

---

**Distributed by:**

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.