

HIGH BLOOD PRESSURE: EAT LESS SODIUM

What Is The Maximum Amount Of Sodium That I Can Eat In A Day?



NORTH EAST
MEDICAL SERVICES
東北醫療中心

A healthy individual

2300mg Sodium

For people with high blood pressure or diabetes or 51 years and older

1500mg Sodium

LESS DESIRABLE CHOICE

High Sodium Seasonings and Sauces



Salt
(1 tsp = 2300 mg)



Beef Pho Soup Mix
(1 tbsp = 670 mg)



Shrimp Paste
(1 tsp = 590 mg)



Fermented Bean Curd
(1 block = 705 mg)



Fish Sauce
(1 tsp = 471 mg)



Regular Soy Sauce
(1 tsp = 310 mg)



Oyster Sauce
(1 tsp = 273 mg)



Sriracha Sauce
(1 tsp = 70 mg)

Processed Food (Canned Food) or Meat



Cured Pork
(2 slices = 280 mg)



Cooked Pork Patty Roll
(1 patty = 330-460 mg)



Fermented Fish
(10 g = 517 mg)



Instant Noodle
(1 bag = 1900 mg)

Restaurant Food / Fast Food



Pho with Meat
(1 small bowl = 894 mg)



Vietnamese Pork Sandwich
(1 sandwich = 680 mg)



Vietnamese Lemongrass Chicken
(1 plate = 1640 mg)



Vietnamese Beef Stew with Vegetables
(1 small bowl = 864 mg)

SMART CHOICE

Low Sodium Seasonings, Spices and Sauces



Low Sodium Soy Sauce
(1 tsp = 177 mg)



Black Pepper, Ginger, Onion, Garlic, etc.
(0 mg)

Fresh Food



Fresh Poultry, Fish, and Lean Meat
(3 oz. = 30-90 mg)



Fresh Vegetables and Fruits
(1/2 cup = 1-70 mg)

Cook and Eat at home!



All trademarks are copyright of their respective owners.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

NEMS - Rev. 4/2026

Exp. 12/2026

HUYẾT ÁP CAO: ĂN ÍT NATRI HƠN

Lượng natri tối đa tôi có thể ăn trong một ngày là bao nhiêu?

Người khỏe mạnh

2300 mg natri

Đối với người bị huyết áp cao hoặc đái tháo đường hoặc từ 51 tuổi trở lên

1500 mg natri

LỰA CHỌN ÍT KHUYẾN NGHỊ

Gia vị và nước sốt có hàm lượng natri cao



Muối
(1 tsp = 2300 mg)



Gia vị nấu phở bò
(1 tbsp = 670 mg)



Mắm tôm
(1 tsp = 590 mg)



Đậu phụ lên men
(1 miếng = 705 mg)



Nước mắm
(1 tsp = 471 mg)



Nước tương thường
(1 tsp = 310 mg)



Dầu hào
(1 tsp = 273 mg)



Tương ớt Sriracha
(1 tsp = 70 mg)

Thực phẩm chế biến sẵn (đồ hộp) hoặc thịt



Nem chua
(2 lát = 280 mg)



Chả lụa
(1 miếng = 330-460 mg)



Mắm cá lên men
(10 g = 517 mg)



Mì ăn liền
(1 gói = 1900 mg)

Thực ăn nhà hàng / thức ăn nhanh



Phở với thịt
(1 tô nhỏ = 894 mg)



Bánh mì thịt heo Việt Nam
(1 ổ = 680 mg)



Gà nướng sả kiểu Việt Nam
(1 đĩa = 1640 mg)



Bò kho rau củ kiểu Việt Nam
(1 tô nhỏ = 864 mg)

LỰA CHỌN TỐT HƠN

Gia vị, hương liệu và nước sốt ít natri



Nước tương ít natri
(1 tsp = 177 mg)



Tiêu đen, gừng, hành, tỏi, v.v.
(0 mg)

Thực phẩm tươi



Gia cầm tươi, cá và thịt nạc
(3 oz. = 30-90 mg)



Rau và trái cây tươi
(1/2 cốc = 1-70 mg)

Hãy nấu ăn và ăn tại nhà!



All trademarks are copyright of their respective owners.

Xin lưu ý rằng thông tin này không nhằm mục đích chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia y tế. North East Medical Services từ chối mọi trách nhiệm pháp lý đối với các quyết định của bạn dựa trên thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

NEMS - Rev. 4/2026

Exp. 12/2026