

为了自己和家人的健康，
在外就餐时，请主动要求少
放盐！



餐馆、食堂、外卖、以及超市食物中隐藏的盐可能
超出你的想象！

食盐摄入过多可导致血压升高，并增加脑卒中、心脏病、胃癌、骨质疏松以及肾病等疾病的患病风险。