Asin sa Mga Pagkain

Piliin nang MAS Madalas ng Mga Pagkaing MAS MABABA ang Asin

- Mga sarsang mababa sa asin, tulad ng light na toyo
- Manok at pabo (na tinanggalan ng balat)
- Sariwang pagkaing dagat o binanlawang de latang isda, tulad ng *tuna*,* o mga sardinas

- Mga de latang pagkaing inihanda sa tubig
- Mga kesong mababa sa asin o bawas na asin
- Mga low-salt sitsirya, *nut*, buto, at biskwit

- Walang sangkap na mga *noodle (pasta)* o sinaing na kanin
- Gawang-bahay, mababa sa asin, o mga sopas na bawas ang asin
- Sariwa, nai-freeze, "walang idinagdag na asin," o mga binanlawang de latang† gulay
- Mga pampalasa, herbs at panimpla, tulad ng laurel, berdeng sibuyas o pulbos na sibuyas, sariwang bawang o pulbos na bawang, saffron, luya, tanglad, parsley, dahon ng sampalok, suka, at *watercress*

Piliin nang HINDI Gaanong Madalas ang Mga Pagkaing MAS MATAAS sa Asin

- Balut (binugok na itlog)
- Pinausukan at ibinabad na mga karne tulad ng *bacon*, hamon, longanisa, mga *hotdog*, at *bologna*

- De latang pagkaing dagat,* tulad ng *tuna,* sardinas, at pusit (na hindi nababanlawan)†
- De latang karne, tulad ng baboy, karne norte, at longanisa
- Mga de latang pagkaing naipaketeng may *broth* o asin†
- Karamihang mga keso

- Mga maaalat na sitsirya, biskwit, *nut*, at *pretzel*
- Mabilis malutong kanin at nakakahong may halong kanin, patatas, o pansit
- Regular na de lata at mga *instant* na sopas
- *Regular* na de latang mga gulay at inatsarang gulay†
- Mga sawsawan at pampalasa, tulad ng toyo, betsin (monosodium glutamate, MSG), patis (sawsawang gawa sa isda), alamang (pinaalat na hipong sawsawan), tuyo (maalat, tuyong isda), hibi (pinatuyong maalat na hipon) o pusit (pinatuyong pusit), *ketchup*, asing bawang, pampalasang asin, mga *bouillon cube*, at pampalambot ng karne

* Ang ilang mga uri ng isda ay naglalaman ng mataas na antas ng *mercury*. Dapat iwasan ang ganitong uri ng isda ng mga buntis na kababaihan at nagpapasusong ina. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html.

† **Banlawan ang mga de latang pagkain upang mabawasan ang dami ng asin.**