

# A Healthier Approach to Salt

Elōñ iiad ekajoor lap jool ilo mõñã ko kijed aolep raan. Joñan jool eo ilo juõn mõñã ej elajarak einwõt “sodium” ilo label ak menu in mõñã ko. Ñe elap jool enej kõmman bwe en wõr high blood im nañinmij ko jet.



*Ilo ien eo koj kaikujkuj, lale kilin mõñã ko me rej ba **low sodium (edik an jool)**, **reduced sodium (emoj kadriklok jool)**, ak **no added salt (rar jab jool e)***



Mõñã ko e edik jool ier kain ne an **leen wojke, vegetable, jelele kääl, bao ak take, ek, leb, dry bean im rice, milik, im yogurt** rej mõñã ko remman tata. **Kadiklok** mõñã mõñã ko rej bed ilo pakij. Kain kane an *lunch meat* ko, *soup* ko ilo *kuwat*, mõñã ko *rokwoj*, mõñã ko ilo box, im *vegetable* ko ilo *kwat*.

*Fast food* im mõñã ko remat kadeede im koj loi ilo mõn wia mõñã ko elukun lap jool ie. *Burger* in im ej walok ilo pija in elōñ 1500mg sodium ak jool ie. *Elap lok jen jimettan* in 2300mg sodium ak jool eo koj aikuji ilo juõn raan.

**Ialan jibañ:** Kajjeoñ jolok nien jool eo jen ioon table eo im kereiki mõñã ko ilo iien eo koj kõmat.



# Spice Ko



## Sauce im topping ko



Elap an kijoñ lap jool ilo sauce im topping ko. Ketchup, dressing in salad, joju, pakij in kere ko jen ramen, im mõñä ko jej pickle i kain ne an olive im pickle ebar lap jool ie.



**Juon lõmnak eo e jibañ:**  
Kwale vegetable im bean ko ilo kuwat juon alen emaroñ kömakit **40% in jool eo** jen mõñä kein. Ñan wanjoñok, juon mõñä eo elon joñan ne 480mg in sodium ak jool ie emaroñ diklok ñan 288mg sodium.

## Ialan jibañ Ko Ikkijen Ejmour:

Köjerbal ijo edik jool ie ibben men kein ñe komaroñ. Kajjeoñ kömman am make dressing in salad kin vinegar, olive oil im spice ko. Kajjeoñ ie **keen e waj jidik drenin lemon** ñan ioon salad ak vegetable ko kijõm. Komaroñ bar make kömman am spice blend ñan binej jenkwani kere in ramen eo im jab illik jool ie.

## Seasoning Blend eo ejjelok Jool ie

Köjerbale seasoning blend in ioon **vegetable ak jelele ko**, ak ilo **salad dressing** eo. Kajejet e seasoning blend in ñan am kōnan ak jeniji spice kein rejjab jool ibben doon im kelet ko renno tata ibbam.

- **2** table jibuun in garlic bauta
- **2** table jibuun in onion bauta
- **1** table jibuun in chili bauta
- **1** table jibuun in paprika
- **1** table jibuun in parsley
- **1 ½** tea jibuun in black pepper

**Kilen Kömmame:** Kobaik kere kein ibben doon im kakune ilo juõn nien mõñà eo eben mejen.

<https://tastythin.com/homemade-seasoning-blends-nine-diy-recipes/>

Bōke jen Academy of Nutrition and Dietetics Eating Right with Less Salt 2017

