

AJI-NO-MOTO®纯鲜味调味料 低盐烹煮更健康

2021年10月23日

经常把“吃盐多过你吃米”挂在嘴边？千万别当真！因为多吃盐有损健康！

根据马来西亚社区食盐研究中心（MyCoSS）2019年的调查显示，我国五分之四的成年人每日的盐摄入量，超过世界卫生组织（WHO）所推荐的5克摄入量。

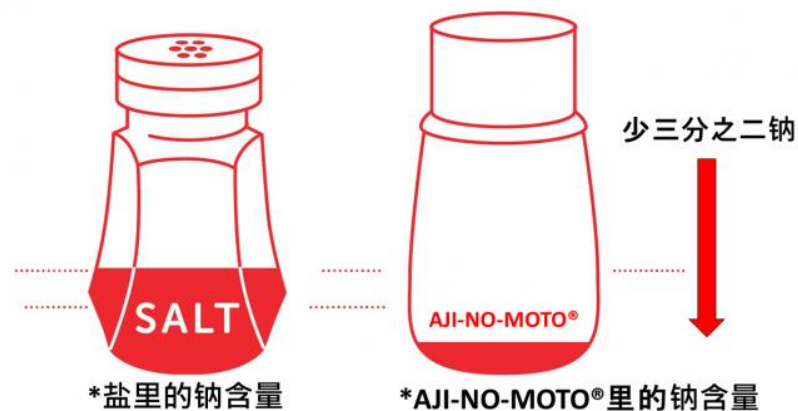
而过量摄入盐分会增加患高血压、中风和心脏病等非传染性疾病（NCD）的风险。此外，患有非传染性疾病的人容易因2019冠状病毒病而出现严重甚至致命的并发症，不容忽视。

“但是菜肴里没盐没味道，不好吃，难以下咽……”

减钠提鲜 保持食物风味

想要减少摄入盐分同时还能保持食物风味其实很简单！

味之素集团研发的AJI-NO-MOTO®纯鲜味调味料（Pure Umami Seasoning）当中的钠含量就比食盐少三分之二，在提升食物美味之余，帮助消费人减少每日的盐分摄入量。



只需两个简单的步骤，即能烹煮美味且低钠或低盐的食物。



味之素集团自1909年成立迄今，秉持解决整个价值链中的全球社会问题，并通过食品及生物科学等业务组合寻求解决方案。

其成功有赖于在当地社区和更广泛的社会共同创造价值，该集团更将此业务核心理念命名为味之素集团创造共享价值（ASV）。

马来西亚味之素有限公司（AMB）推动多项活动，致力提升人们通过减少盐分摄入量有助健康生活重要性的认知。

该公司更自2019年起，成为马来西亚营养月（NMM）的主要赞助商，以促进健康饮食和积极生活。

此外，该公司也推出“减少用盐，鲜味依旧”（Less Salt, Umami It）计划，通过虚拟烹饪课程、低盐食谱等活动，进行低盐食谱挑战与分享。



同时邀请医疗保健专业人士、营养师和网红，分享其在使用鲜味调味准备低盐饮食的专业知识与见解，进一步加深消费者对低盐饮食的了解。

“吃得好，生活得好” (Eat Well, Live Well) ，大马味之素通过ASV计划，希望国人能在日常烹饪中减少盐分摄入量，同时保持食物的美味。

Golden Age Group / Reduced Sodium Diet Recipes

ASV STORY

Sweet and Sour Chicken

ASV STORY

Nutrition Value for Set Meal in 1 Serving

| | |
|--------------|------------|
| Calories | 227.8 kcal |
| Carbohydrate | 14.2 g |
| Protein | 21.2 g |
| Fat | 9.4 g |
| Sodium | 299.1 mg |

Reduce **16%** of sodium

Set Meal in 1 Serving

| | |
|--------------|------------|
| Calories | 117.4 kcal |
| Carbohydrate | 2.7 g |
| Protein | 4.7 g |
| Fat | 5.8 g |
| Sodium | 149.2 mg |

Reduce **14%** of sodium

Set Meal in 1 Serving

| | |
|--------------|------------|
| Calories | 116.4 kcal |
| Carbohydrate | 6.7 g |
| Protein | 4.3 g |
| Fat | 7.9 g |
| Sodium | 125.2 mg |

Reduce **16%** of sodium

更多低盐食谱详情，浏览www.ajinomoto.com.my 或面簿专页Ajinomoto Malaysia 和 Hi Ajinomoto MY。