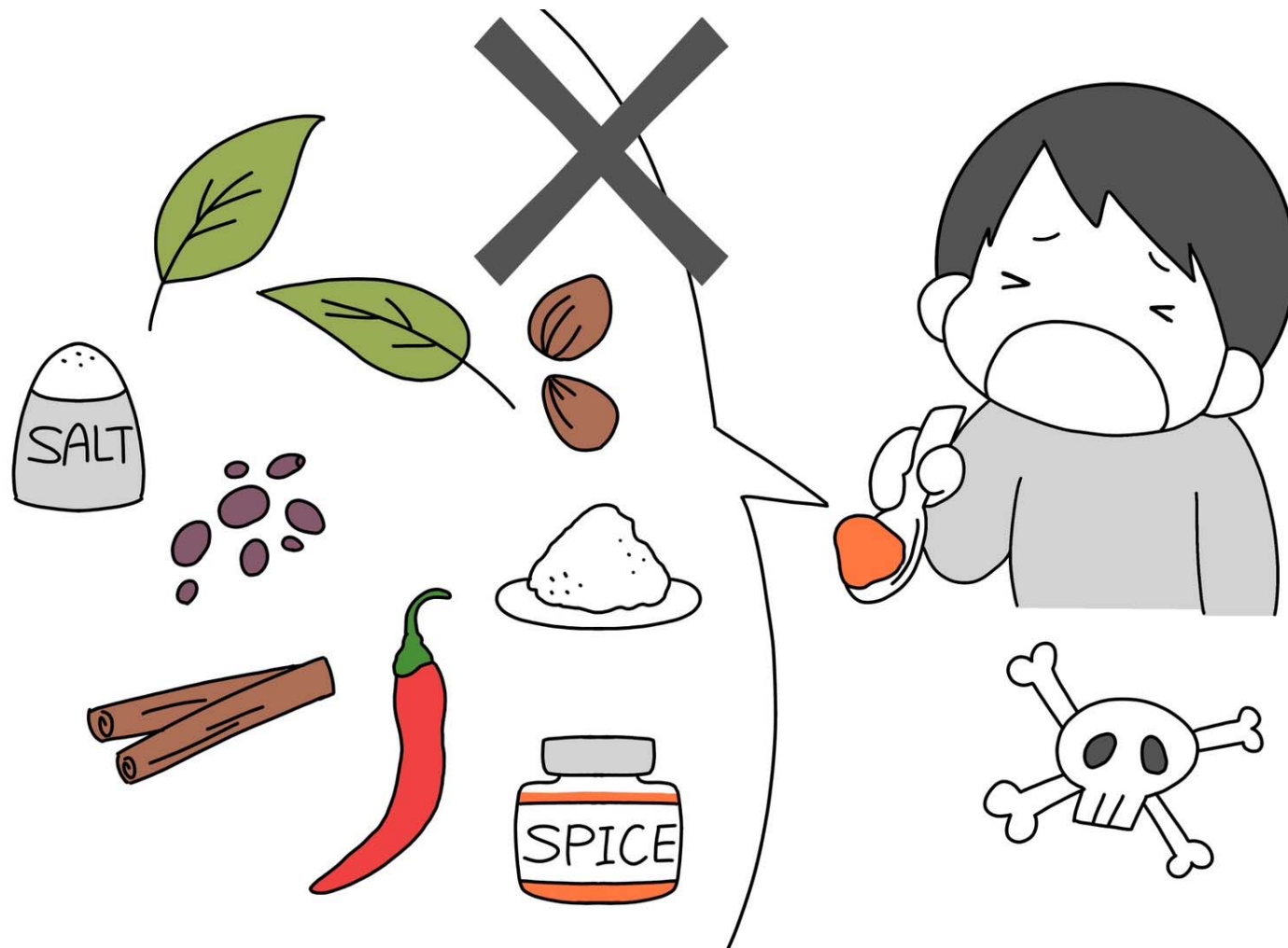
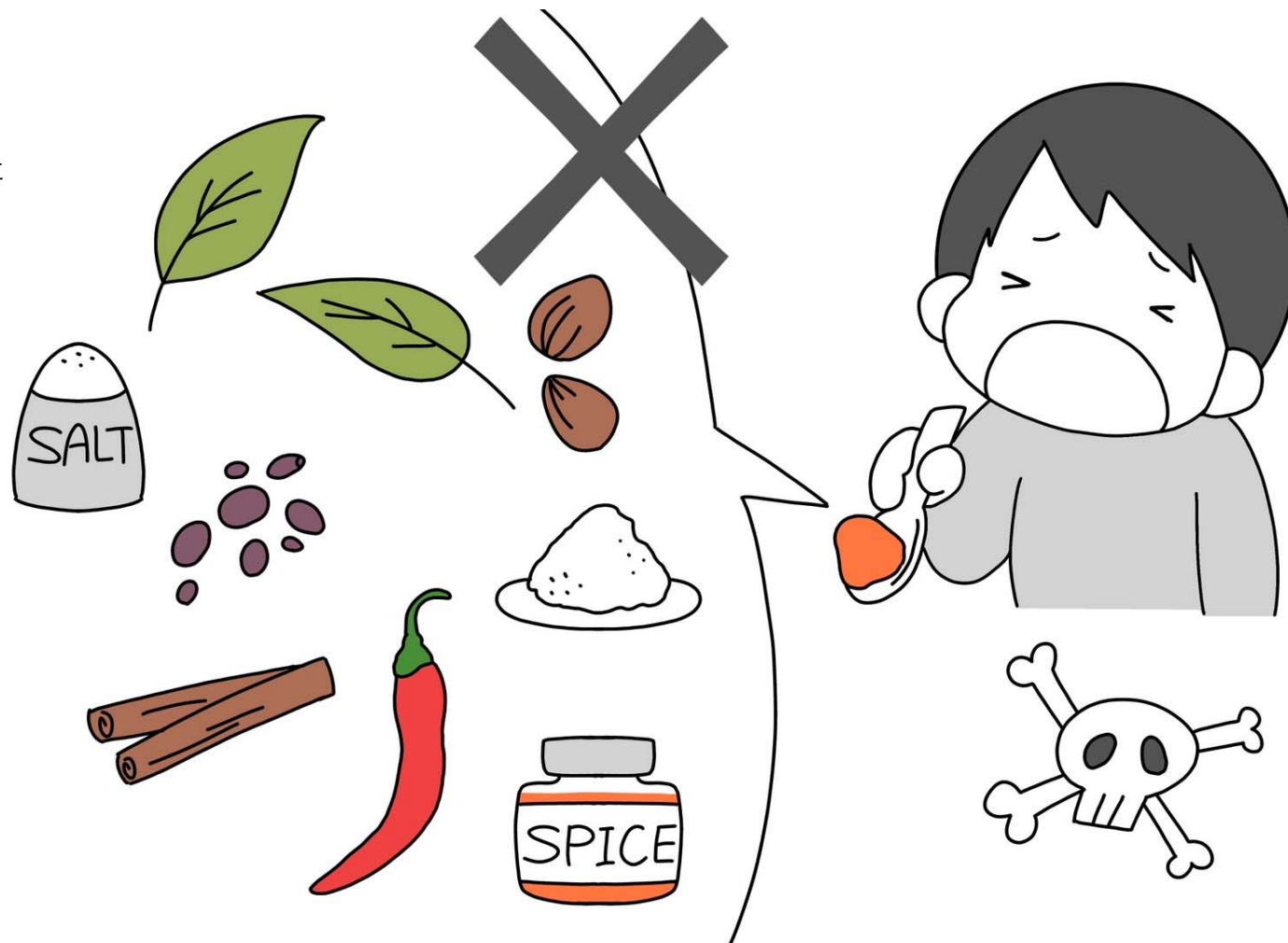




- 塩分は高血圧や脳卒中、香辛料は胃炎や下痢の原因となるので控えてください。
- 盐分可能导致高血压和中风，香辛料可能引起胃炎和腹泻，请您控制摄入。
- 소금은 고혈압과 뇌졸중을 유발할 수 있고, 향신료는 위염과 설사의 원인이 될 수 있으니 섭취를 줄이세요.



- 塩分は高血圧や脳卒中、香辛料は胃炎や下痢の原因となるので控えてください。
- Please limit your intake of salt, as it can cause high blood pressure and stroke, and avoid excessive spices, as they can cause gastritis and diarrhea.
- Limite el consumo de sal, ya que puede causar hipertensión y accidente cerebrovascular, y evite el exceso de especias, ya que puede causar gastritis y diarrea.
- Reduza o consumo de sal, pois pode causar hipertensão e derrame, e evite excesso de temperos, pois podem causar gastrite e diarreia.