

स्वास्थ्य के लिए कम चीनी

(Hindi Version)

चीनी का अत्यधिक सेवन दांतों की सड़न और वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

लंबे समय में, अधिक वजन और मोटापे से मधुमेह और स्ट्रोक जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ जाएगा।



दांतों की सड़न



वजन बढ़ना



मधुमेह और स्ट्रोक

विश्व स्वास्थ्य संगठन की सलाह है कि बच्चों को प्रतिदिन चीनी का सेवन उनकी कुल ऊर्जा खपत के 10% से अधिक नहीं करना चाहिए। उदाहरण के लिए एक 4 वर्षीय लड़के को लें जो प्रतिदिन 1300 किलो कैलोरी खाता है। उसका चीनी सेवन 32.5 ग्राम (लगभग 6.5 छोटे चम्मच) से कम होना चाहिए।



करें

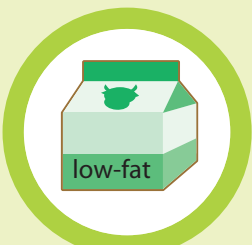


न करें



पानी पिएं

अन्य स्वास्थ्यवर्धक विकल्प हैं साफ़ सूप, नींबू पानी और कोइक्ससीड पानी



कम वसा वाला दूध पिएं



फलों के रस को पूरे फल के साथ बदलें

फलों में ज़्यादा आहार फाइबर और कम चीनी होती है



पोषण लेबल और सामग्री सूची पढ़ें

ऐसे उत्पाद चुनें जिन पर "कम चीनी" * या कम चीनी हो

* यानी 100 ग्राम/मिली. में 5 ग्राम से ज़्यादा चीनी न हो



पेय पदार्थों में चीनी, गाढ़ा दूध और वाष्पित दूध मिलाएँ



मीठे डेयरी उत्पाद चुनें

जैसे चॉकलेट दूध और फलों के स्वाद वाला दूध



अपेक्षाकृत ज़्यादा चीनी वाली पेय पदार्थ चुनें

जैसे सॉफ्ट ड्रिंक, कॉर्डियल, कॉन्संटेन्टेड फ्रूट जूस और इंस्टेंट माल्ट ड्रिंक

पेय पदार्थों में चीनी की मात्रा की तुलना

नोट: 1 छोटा चम्मच (टीस्पून) चीनी ≈ 5 ग्राम; 1 गिलास ≈ 240मिली.

(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(100मिली.)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(1 गिलास)	(330मिली.)
पानी	चीनी रहित सोया दूध	इंस्टेंट माल्ट ड्रिंक	मीठा सोया दूध	प्रोबायोटिक ड्रिंक	ताजा संतरे का जूस	चॉकलेट दूध	कॉर्डियल	सॉफ्ट ड्रिंक
(0 छोटा चम्मच चीनी)	(0.5 छोटा चम्मच चीनी)	(2.5 छोटा चम्मच चीनी)	(3.5 छोटा चम्मच चीनी)	(3.5 छोटा चम्मच चीनी)	(4 छोटा चम्मच चीनी)	(4 छोटा चम्मच चीनी)	(4.5 छोटा चम्मच चीनी)	(7 छोटा चम्मच चीनी)



www.startsmart.gov.hk



स्वास्थ्य के लिए कम चीनी



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health