

बेहतर स्वास्थ्य के लिए कम नमक

(Hindi Version)



बहुत अधिक नमक खाने से उच्च रक्तचाप हो सकता है, जो हृदय वाहिनी संबंधी रोग, स्ट्रोक और किडनी से संबंधित बीमारियों के जोखिम को बढ़ाएगा।



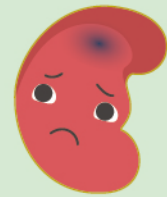
उच्च रक्तचाप



स्ट्रोक



हृदयवाहिनी
संबंधी रोग



किडनी से
संबंधित बीमारियां

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एक औसत वयस्क का दैनिक सोडियम सेवन 2000 मिलीग्राम से कम होना चाहिए जो लगभग निम्नलिखित में से एक के बराबर है:



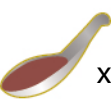
नमक



x1 छोटा चम्मच



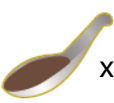
सोया सॉस



x2 बड़े चम्मच



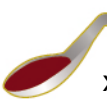
ओएस्टर सॉस



x4 बड़े चम्मच



फर्मेंटड ब्रॉड बीन
पेस्ट



x2 बड़े चम्मच

नोट: 1 भरा हुआ छोटा चम्मच लगभग 5 ग्राम/मि.ली होता है। 1 भरा हुआ बड़ा चम्मच लगभग 15 ग्राम/मि.ली होता है।

नमक का सेवन कम करने के तरीके



ताजा सामग्री के साथ
पकाएं

जैसे कि मछली, वसा रहित मांस, ताजी सब्जियां और गाँठें

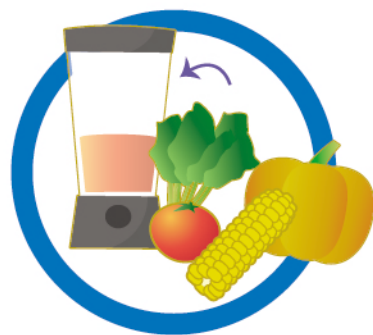


अधिक प्राकृतिक और
ताजे मसालों का उपयोग
करें

जैसे कि हरी प्याज, लहसुन, अदरक, धनिया, हर्ब्स और काली मिर्च की कम मात्रा

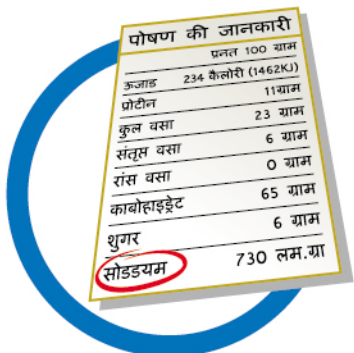


ताजे फल के साथ पकाएं
जैसे कि ड्रैगन फ्रूट के साथ तेल में भुना हुआ (स्टिर फ्राइड) मांस, एप्पल क्यूब्स के साथ भाप में पकी मांस की टिक्की, और ताजा अनानास के साथ स्टिर फ्राइड चिकन के टुकड़े



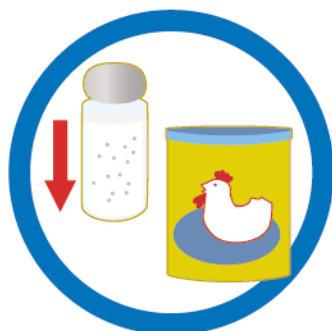
ताजे फल और सब्जियों से
गाढ़ा करने वाली सॉस
बनाएं

जैसे कि टमाटर सॉस, स्पिनच सॉस, कद्दू की सॉस और स्वीट कॉर्न सॉस



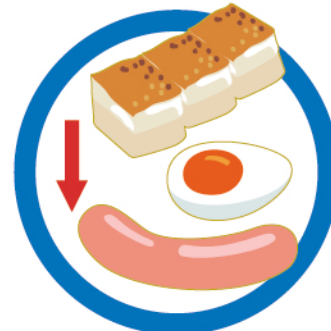
पोषण लेबल और सामग्री की
सूची को पढ़ें

उन उत्पादों का चयन करें, जिन पर "कम सोडियम" का लेबल लगा हो या जिसमें कम नमक (सोडियम) हो
* प्रति 100 ग्राम/मि.ली में 120 ग्राम सोडियम से अधिक नहीं



कम नमक, अधिक सोडियम वाली
सीज़निंग और पहले से तैयार
सॉस इस्तेमाल करें

जैसे कि सोया सॉस, ओएस्टर सॉस, फर्मेंटड ब्रॉड बीन पेस्ट, फर्मेंटड बीन कर्ड, एमएसजी, चिकन पाउडर और चाइनीज़ मैरिनेड और टेरीयाकी सॉस



प्रासेस्ट और प्रिज़र्व्ड भोजन कम
खाएं

जैसे कि चीनी बारबेक्यू मीट, हैम, सॉसेज, बेकन, सॉल्टिड मछली, सॉल्टिड अंडा, प्रिज़र्व्ड मस्टर्ड और किमची

