

अझ राम्रो स्वास्थ्यको लागि कम नुन

(Nepali Version)



अत्यधिक नुन खानाले हाइपरटेन्सन निम्त्याउन सक्छ, जसले कार्डियोभास्कुलर रोगहरू, आघात र मृगौला रोगहरूका जोखिमहरू बढाउँछ ।



हाइपरटेन्सन



आघात



कार्डियोभास्कुलर रोगहरू

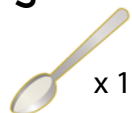


मृगौला रोग

विश्व स्वास्थ्य संगठनले वयस्कको दैनिक सेवन गर्ने सोडियम औसतमा 2000mg भन्दा कम हुनुपर्छ भनी सिफारिस गर्दछ
निम्नमध्ये एक कुन लगभग बराबर छ:



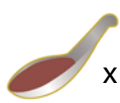
नुन



x 1 चिया चम्चा



सोया सस



x 2 टेबलचम्चा



ओयस्टर सस



x 4 टेबलचम्चा



फरमेन्टेड ब्रोड सिमीको पेस्ट



x 2 टेबलचम्चा

नोट: 1 स्तरको चिया चम्चा लगभग 5g/ml हुन्छ । 1 स्तरको टेबलचम्चा लगभग 15g/ml हुन्छ ।

नुन खान कम गर्ने तरिकाहरू



ताजा सामग्रीहरूसँग पकाउनुहोस्

उदाहरण माछा, बोसोरहित मासु, ताजा तरकारीहरू र लौका



थप प्राकृतिक र ताजा मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्

उदाहरण स्प्रिङ प्याज, लसुन, अदुवा, धनिया, जडिबुटीहरू र मरिचको थोरै मात्रा



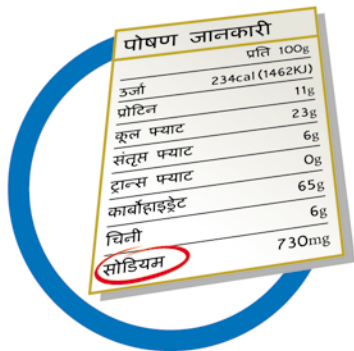
ताजा फलहरूसँग पकाउनुहोस्

उदाहरण ड्रागन फ्रुटसँग भुटेको मासु, एप्पल क्याबहरूसँग बफाइएको प्याट्टी मासु, र ताजा भुईँकटहरसँग भुटेको कुखुराको मासु



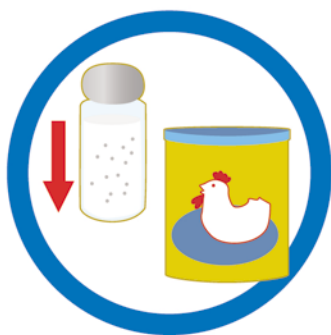
ताजा फलफूल तथा तरकारीहरूसँग बाक्लो सस बनाउनुहोस्

उदाहरण टमाटर सस, साग सस, फर्सी सस, र गुलियो मकैको सस



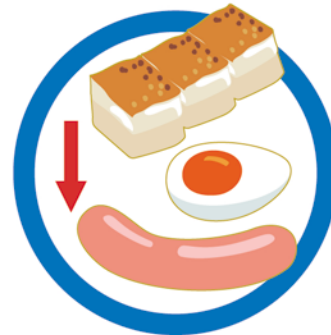
पौष्टिकताको लेबुल र उपकरणका सूचीहरू पढ्नुहोस्

"कम-सोडियम" वा कमि नून भएको (सोडियम) लेबल लगाइएको खाद्य उत्पादन छनोट गर्नुहोस्
*प्रति 100g/ml सोडियमको 120mg भन्दा बढी होइन



कम नून, उच्च सोडियमका मसला र तयारी ससहरू प्रयोग गर्नुहोस्

उदाहरण सोया सस, ओयस्टर सस, फरमेन्टेड ब्रोड बिन पेस्ट, फरमेन्टेड ब्रोड दही, MSG, चिकन पाउडर, चिनियाँ मारिनेड र टेरियकी सस



कम प्रशोधन र संरक्षित गरिएको खानेकुरा खानुहोस्

उदाहरण चिनियाँ बारबेक्यू गरिएको मासु, ह्याम, ससेज, ब्याकन, नून हालिएको माछा, नून हालिएको अण्डा, संरक्षित गरिएको तोरी र किम्विच

