

ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਘੱਟ ਨਮਕ



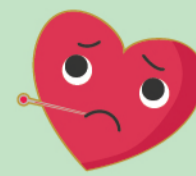
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



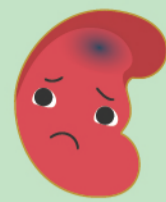
ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ



ਸਟ੍ਰੋਕ



ਦਿਲ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ

Punjabi version

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਔਸਤ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:



ਨਮਕ



x 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ



ਸੋਇਆ ਸੌਸ



x 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ



ਓਸਟਰ ਸੌਸ



x 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ



ਫਰਮੈਂਟਡ ਬ੍ਰੈਡ
ਬੀਨ ਪੇਸਟ



x 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

ਨੋਟ: 1 ਪੱਧਰ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5 ਗ੍ਰਾਮ/ਮਿ.ਲੀ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1 ਪੱਧਰ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ/ਮਿ.ਲੀ. ਹੈ

ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਤਾਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ
ਪਕਾਓ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮਾਸ,
ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਦੂ



ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ
ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਸੰਤ ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ,
ਅਦਰਕ, ਧਨੀਆ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ
ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ



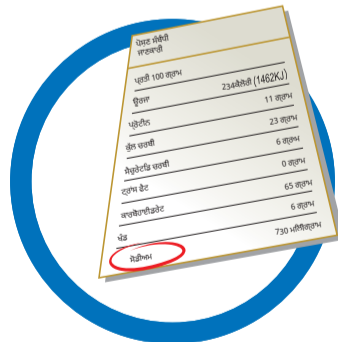
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਓ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਰੈਗਨ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ
ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਡ ਮੀਟ, ਸੇਬ ਦੇ ਕਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ
ਸਟੀਮਡ ਮੀਟ ਪੈਟੀ, ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ
ਨਾਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਫਿਲੇਟ



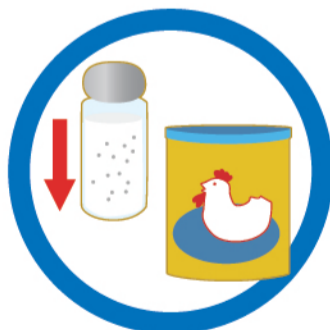
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹੀ ਸੌਸ ਬਣਾਓ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ, ਪਾਲਕ ਦੀ ਸੌਸ,
ਕੱਦੂ ਦੀ ਸੌਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਸੌਸ



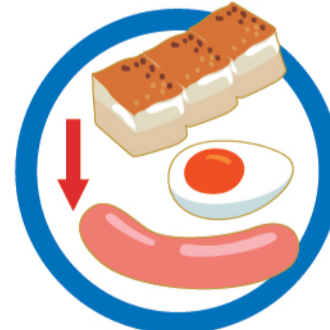
ਪੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ
ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ

ਉਹ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ "ਘੱਟ
ਸੋਡੀਅਮ" ਲੇਬਲ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਹੋਵੇ
*ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ/ਮਿ.ਲੀ. 120 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਨਹੀਂ



ਘੱਟ ਨਮਕ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ
ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ
ਸੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸੋਇਆ ਸੌਸ, ਓਇਸਟਰ ਸੌਸ, ਫਰਮੈਂਟਡ
ਬ੍ਰੈਡ ਬੀਨ ਪੇਸਟ, ਫਰਮੈਂਟਡ ਬੀਨ ਕਰਡ, ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਜੀ.,
ਚਿਕਨ ਪਾਊਡਰ, ਚੀਨੀ ਮੈਰੀਨੇਡ ਅਤੇ ਤੇਰੀਆਕੀ ਸੌਸ



ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੀਨੀ ਬਾਰਬੀਕਿਊਡ ਮੀਟ, ਹੈਮ,
ਸੈਂਸੇਜ, ਬੇਕਨ, ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ, ਨਮਕੀਨ ਆਂਡਾ,
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰ੍ਹੋਂ ਅਤੇ ਕਿਮਚੀ

