

# بہتر صحت کے لیے کم نمک

(Urdu Version)

بہت زیادہ نمک کھانے سے ہائپر ٹینشن (بیش فشار خون) ہوسکتا ہے، جس کی وجہ سے قلب و عروقی امراض اور فالج اور گردے کے امراض کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔



ہائپر ٹینشن (بیش فشار خون)



فالج (اسٹروک)



قلب و عروقی امراض



گردے کے امراض

عالمی صحت تنظیم کی تجاویز ہے کہ ایک اوسط بالغ فرد کی سوڈیم کی روزانہ خوراک 2000 ملی گرام سے کم ہونی چاہئے جو کہ درج ذیل میں سے تقریباً ایک کے برابر ہے:



نمک



1 x چائے کا چمچ



سوئے ساس



2 x بڑے چمچے



اوئیسٹر ساس



4 x بڑے چمچے



مخمر براؤڈ بین کا پیسٹ



2 x بڑے چمچے

نوٹ کریں: 1 سطح چائے کا چمچ لگ بھگ 5گرام/ملی لیٹر کے برابر ہے۔ 1 سطح بڑا چمچ لگ بھگ 15گرام/ملی لیٹر کے برابر ہے۔

## نمک کا استعمال کم کرنے کے طریقے



تازہ اجزاء کے ساتھ کھانا بنائیں جیسے مچھلی، بغیر چربی والا گوشت، تازہ سبزیاں اور گورڈز



زیادہ قدرتی اور تازہ مسالوں کا استعمال کریں جیسے، اسپرنگ پیاز، لہسن، ادراک، دھنیا، نبات اور کم مقدار میں کالی مرچ



تازہ پھل کے ساتھ کھانا بنائیں جیسے، ڈریگن پھل کے ساتھ اسٹیر فرائی کیا ہوا گوشت، سیب کے ٹکڑوں کے ساتھ بھاپ میں پکے ہوئے گوشت کا پیٹی، اور تازہ انناس کے ساتھ اسٹر-فرائی کیا ہوا چکن فلٹس

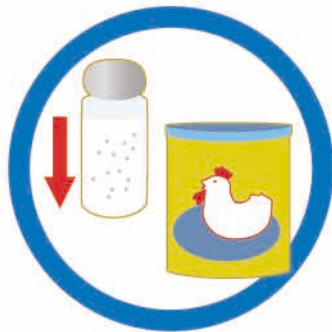


تازہ پھل اور سبزیوں کے ساتھ گاڑھا ساس بنائیں مثلاً، ٹماٹر ساس، پالک ساس، کدو کا ساس اور سویٹ کارن کا ساس



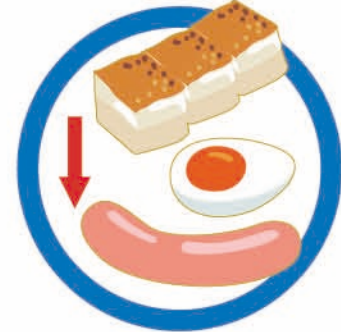
تغذیاتی لیبلز اور اجزاء کی فہرست پڑھیں

ایسی غذا منتخب کریں جس پر «کم سوڈیم»\* یا کم نمک (سوڈیم) پر مشتمل کا لیبل لگا ہوا ہو\* 100 گرام/ملی لیٹر میں 120 ملی گرام سے کم سوڈیم



نمک، بہت زیادہ سوڈیم والے ذائقہ دار مسالوں اور تیار شدہ ساس کا کم استعمال کریں

جیسے، سوئے ساس، اوئیسٹر ساس، مخمر براؤڈ بین پیسٹ، مخمر بین دہی، MSG، چکن پاؤڈر، چینی میرینیٹ کیا ہوا ٹیریکی ساس



پروسیس اور محفوظ کی ہوئی غذا کم کھائیں جیسے چینی باربی کیو کیے ہوئے گوشت، پیمن، ساسیج، بیکن، نمک والی مچھلی، نمک والا انڈا، محفوظ کیا ہوا سروس اور کیمچی