

स्वास्थ्य के लिए कम नमक

Hindi version

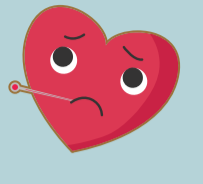
बहुत अधिक नमक का सेवन उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) का कारण बन सकता है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है।



हाइपरटेंशन



स्ट्रोक



हृदय रोग

4 से 6 वर्ष की आयु के छोटे बच्चों के लिए दैनिक अनुशंसित सोडियम सेवन **1000 मिग्रा*** से अधिक नहीं होना चाहिए, अर्थात् यह निम्नलिखित में से किसी एक के लगभग बराबर है।



नोट: 1 छोटी चम्मच ≈ 5 ग्राम या मिली; 1 बड़ा चम्मच ≈ 15 ग्राम या मिली

* डेटा स्रोत: चीन के लिए आहार संबंधी संदर्भ सेवन (2023 संस्करण)



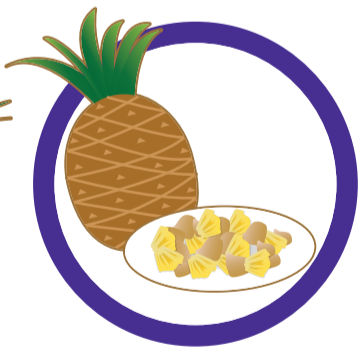
- सोडियम कुछ खाद्य सामग्री जैसे मांस, मछली और अंडों में स्वाभाविक रूप से मौजूद होता है। चूंकि स्वाभाविक रूप से मौजूद सोडियम प्रत्येक भोजन में सोडियम सेवन में शामिल होता है, इसलिए इस्तेमाल की जाने वाली मसालों की वास्तविक मात्रा और भी कम होनी चाहिए।
- जब कई मसालों के साथ मैरीनेट या खाना बनाया जा रहा हो, तो प्रत्येक मसाले की मात्रा कम करनी चाहिए।

नमक का सेवन कम करने के तरीके



प्राकृतिक और ताजे मसालों के साथ खाना बनाएं।

उदा. हरी प्याज़, लहसुन, अदरक, धनिया, जड़ी-बूटियाँ, और बहुत थोड़ी मात्रा में काली मिर्च



ताजे फलों के साथ खाना बनाएं।

उदा. ड्रैगन फल के साथ भुना हुआ शूकर-मांस का टुकड़ा, सेब के टुकड़ों के साथ भांप में पके हुए मांस की पैटी, ताजे अनानास के साथ स्टिर-फ्राइड चिकन फ़िलेट्स



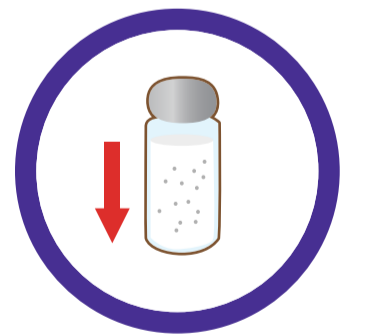
ताजे फल और सब्जियों के साथ ग्रेवी बनाएं।

उदा. ताज़ा संतरे का रस, ताज़ा टमाटर सॉस, पालक सॉस, कद्दू सॉस, मीठी मक्की सॉस



उच्च-सोडियम मसालों और रेडी-मेड सॉस का उपयोग करने से बचें।

उदा. किण्वित लोबिया की पनीर, MSG, चिकन पाउडर, टेरियाकी सॉस



कम नमक का उपयोग करें।

मसाले या खाना बनाने में नमक का उपयोग न्यूनतम करें।



www.startsmart.gov.hk



सेहत के लिए कम नमक



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health