



स्वास्थ्य का लागि कम नुन

Nepali version

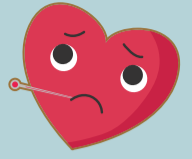
धेरै नुन खाँदा उच्च रक्तचाप हुन सक्छ जसले गर्दा हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढ्छ।



उच्च रक्तचाप

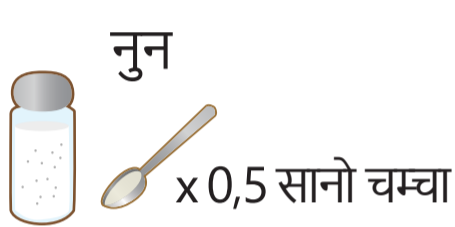


स्ट्रोक



हृदय रोग

4 देखि 6 वर्ष उमेरका साना बालबालिका लागि दैनिक सिफारिस गरिएको सोडियम सेवन **1000 mg भन्दा बढी हुनु हुँदैन***, अर्थात्, लगभग निम्न मध्ये एक बराबर:



नोट: 1 सानो चम्चा ≈ 5g वा ml; 1 ठूलो चम्चा ≈ 15g वा ml

* डेटा स्रोत: चीनका लागि आहार सन्दर्भ सेवन (2023 संस्करण)



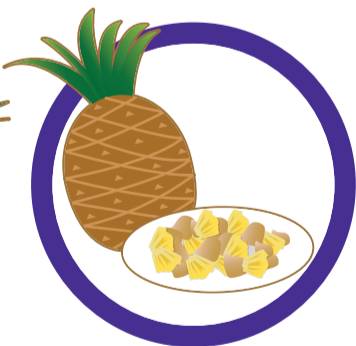
- सोडियम प्राकृतिक रूपमा मासु, माछा र अण्डा जस्ता केही खाद्य सामग्रीहरूमा पाइन्छ। प्राकृतिक रूपमा पाइने सोडियम प्रति खाना सोडियम सेवनमा गणना हुने भएकोले, प्रयोग गरिने मसलाहरूको वास्तविक मात्रा अझ कम हुनुपर्छ।
- धेरै मसलाहरूहरू प्रयोग गरेर म्यारिनेट गर्दा वा पकाउँदा, प्रत्येकका लागि प्रयोग गरिने मात्रा घटाउनुपर्छ।

नुनको सेवन कम गर्ने तरिकाहरू



प्राकृतिक र ताजा मसलाले पकाउनुहोस्

जस्तै: प्याज, लसुन, अदुवा, धनियाँ, जडीबुटी, थोरै मात्रामा खुर्सानी



ताजा फलफूलसँग पकाउनुहोस्

जस्तै, ड्रयागन फ्रुटसँग हल्का फ्राइ गरिएको सुँगुरको मासुका टुक्राहरू, स्याउका टुक्राहरू सँग बफाएको मासुको प्याटी, ताजा भुइकटर सँग हल्का फ्राइ कुखुराको फिलेटहरू



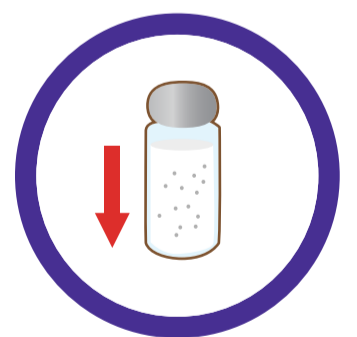
ताजा फलफूल र तरकारीहरू मिलाएर ग्रेभी बनाउनुहोस्

जस्तै ताजा सुन्तलाको रस, ताजा गोलभेडाको सस, पालकको सस, फर्सीको सस, गुलियो मकैको सस



उच्च-सोडियम सिजनिङ र तयार ससहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।

जस्तै साधेको टोफू, MSG, कुखुराको धुलो, तेरियाकी सस



कम नुन प्रयोग गर्नुहोस्

मसला बनाउँदा वा खाना पकाउँदा नुनको प्रयोग कम गर्नुहोस्



www.startsmart.gov.hk



स्वास्थ्यका लागि
कम नुन

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health