

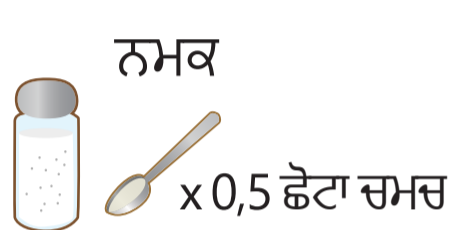


ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।



Punjabi version

4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ***, ਅਰਥਾਤ ਲਗਭਗ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵੱਜੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ:



ਨੋਟ: 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ≈ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਮਿ.ਲੀ.; 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ≈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਮਿ.ਲੀ.

* ਡੇਟਾ ਸ੍ਰੋਤ: ਚੀਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਨ (2023 ਐਡੀਸ਼ਨ)



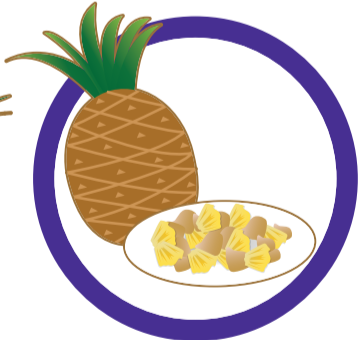
- ਸੋਡੀਅਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕਈ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮੈਰੀਨੇਟ ਜਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਓ

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



ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਓ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਰੈਗਨ ਫਰੂਟ ਨਾਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਡ ਸੂਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਸੇਬ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੀਮਡ ਮੀਟ ਪੈਟੀ, ਤਾਜ਼ੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਫਿਲਲੇਟ



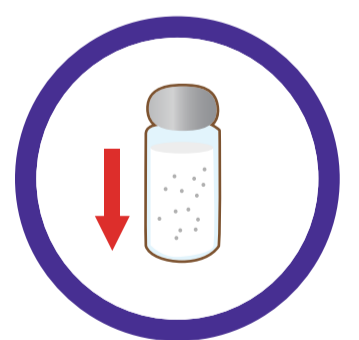
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰੇਵੀ ਬਣਾਓ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਤਾਜ਼ੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ, ਪਾਲਕ ਦੀ ਸੌਸ, ਕੱਦੂ ਦੀ ਸੌਸ, ਮਿੱਠੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਸੌਸ



ਉੱਚ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਸੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਰਮੈਂਟਡ ਬੀਨ ਕਰਡ, ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਜੀ. (MSG), ਚਿਕਨ ਪਾਊਡਰ, ਤੇਰੀਆਕੀ ਸੌਸ



ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



www.startsmart.gov.hk



ਸਿਹਤ ਲਈ ਘੱਟ ਨਮਕ



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health