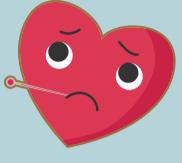


زیادہ نمک کھانے سے **بلند فشار خون** (ہائی بلڈ پریشر) ہو سکتا ہے،
جو **دل کی بیماریوں** اور **فالج** کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔

کم نمک برائے صحت



دل کی بیماریاں



فالج



بلند فشار خون



برائے صحت

Urdu version

روزانہ سوڈیم کی تجویز کردہ مقدار 4 سے 6 سال کے بچوں کے لیے **زیادہ سے زیادہ 1000 ملی گرام** ہونی چاہیے،
یعنی تقریباً درج ذیل میں سے کسی ایک کے برابر:

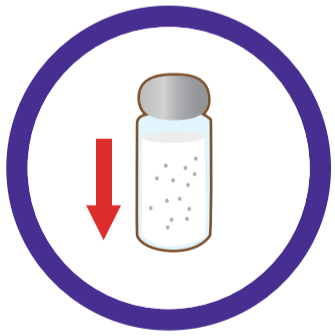


نوٹ: 1 چائے کا چمچ ≈ 5 گرام/ملی لیٹر؛ 1 کھانے کا چمچ ≈ 15 گرام/ملی لیٹر

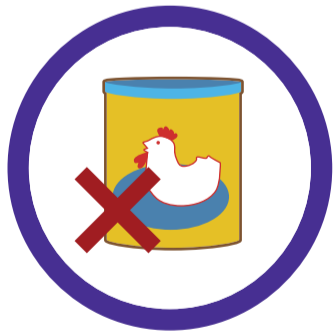
* ڈیٹا کا ماخذ: Dietary Reference Intakes for China (2023 ایڈیشن)

- سوڈیم قدرتی طور پر بعض غذائی اجزاء جیسے گوشت، مچھلی اور انڈوں میں موجود ہوتا ہے۔ چونکہ یہ قدرتی سوڈیم بھی ہر کھانے میں شمار ہوتا ہے، اس لیے **مصلحہ جات یا نمکین اجزاء کی اصل مقدار مزید کم ہونی چاہیے۔**
- جب کھانے کو **میرینیٹ کرنے یا پکانے میں** ایک سے زیادہ **مصلحہ استعمال کیے جائیں**، تو ہر ایک کی **مقدار گھٹا کر استعمال کرنا بہتر ہے۔**

خوراک میں نمک کی مقدار کم کرنے کے طریقے



کم نمک استعمال کریں
مصلحہ جات یا پکانے میں نمک کا استعمال کم سے کم رکھیں



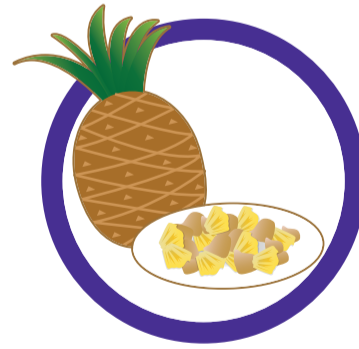
زیادہ سوڈیم والے **مصلحہ جات** اور تیار شدہ ساس کے استعمال سے پرہیز کریں

مثال کے طور پر: فرمینٹڈ بین کرڈ (چینی پنیر)، ایم ایس جی، چکن پاؤڈر، ٹیریکی ساس



تازہ پھل اور سبزیوں سے **گریوی تیار کریں**

مثال کے طور پر: مالٹے کا رس، ٹماٹر کی ساس، پالک کی ساس، کدو کی ساس، میٹھے مکئی کی ساس



تازہ پھلوں کے ساتھ کھانا **پکئیں**

مثال کے طور پر: ڈریگن فروٹ کے ساتھ ہلکا فرائی شدہ گوشت، سیب کے ٹکڑوں کے ساتھ بھاپ میں پکایا گیا گوشت کی پیٹی، اور تازہ انناس کے ساتھ ہلکے فرائی شدہ چکن کے قتلے



زیادہ قدرتی اور تازہ **مصلحہ استعمال کریں**

مثلاً سبز پیاز، لہسن، ادراک، دھنیا، جڑی بوٹیاں اور برائے نام مرچ