



# 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 مرض اور فالج کے خطرات بڑھ جائیں گے۔



ہائپر ٹینشن (بیش فشار خون)



فالج (اسٹروک)



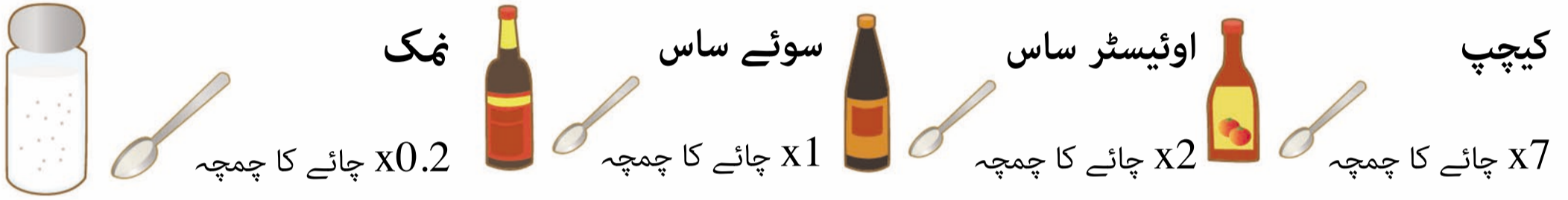
قلب و عروقی مرض

- 4 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کو دن میں 1200 ملی گرام سے کم سوڈیم لینے کی تجویز کی جاتی ہے۔ (لگ بھگ چائے کے آدھے چمچ کے برابر نمک)\*
- 2 سے 3 سال کی عمر کے بچوں کو اپنی خوراک میں ذائقہ دار مسالہ سے پرہیز کرنی چاہئے۔



\*ڈیٹا کا ماخذ: دی چائنیز ڈائٹری ریفرینس انٹیکس (2013 ایڈیشن)، چائنیز نیوٹریشن سوسائٹی

4 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کو فی کھانا 400 ملی گرام سے زیادہ سوڈیم نہیں لینا چاہئے (3 کھانے فی دن کی بنیاد پر)، جو کہ درج ذیل میں سے تقریباً ایک کے برابر ہے:



! کچھ غذائی اجزاء میں سوڈیم قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے جیسے کہ گوشت، مچھلی اور انڈے۔ اس لیے قدرتی طور پر موجود سوڈیم کو فی کھانا سوڈیم لینے میں شمار کیا جاتا ہے، استعمال کی جانے والے ذائقہ دار مسالوں کی مقدار بھی کم ہونی چاہئے۔

! متعدد مسالوں کے ساتھ میرینیٹ کرنے یا پکاتے وقت ہر ایک کے لیے استعمال کی جانے والی مقدار کو کم کرنا ضروری ہے۔

مثال  
30 بچوں کے لیے تیاری پر مبنی، فی کھانا ذائقہ دار مسالوں کی مقدار ان سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے:

- نمک کے 2 بڑے چمچے یا
- 210 ملی لیٹر سویا ساس یا
- 340 ملی لیٹر اوئسٹر ساس یا
- لگ بھگ 1 لیٹر کیچپ

نوٹ کریں:

1 چائے کا چمچ 5 گرام یا ملی لیٹر کے برابر ہے۔ 1 بڑا چمچ 15 گرام یا ملی لیٹر کے برابر ہے۔

## نمک کا استعمال کم کرنے کے طریقے



زیادہ قدرتی اور تازہ مسالوں کا استعمال کریں

جیسے، اسپرنگ پیاز، لہسن، ادراک، دھنیا، نبات اور کم مقدار میں کالی مرچ



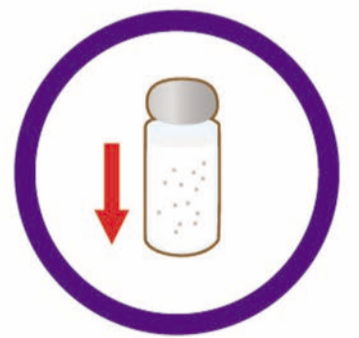
تازہ پھل کے ساتھ کھانا بنائیں جیسے، ڈریگن پھل کے ساتھ اسٹیر فرائی کیا ہوا گوشت، سیب کے ٹکڑوں کے ساتھ بھاپ میں پکے ہوئے گوشت کا پیٹی، اور تازہ انناس کے ساتھ اسٹیر-فرائی کیا ہوا چکن فلٹس



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



بہت زیادہ سوڈیم والے ذائقہ دار مسالوں اور تیار شدہ ساس سے بچیں مثلاً مخمر بین دہی، MSG، چکن پاؤڈر اور ٹیریائی ساس



کم نمک استعمال کریں ذائقہ دار مسالوں یا کھانا بنانے میں نمک کے استعمال کو کم کریں



سنٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ  
www.chp.gov.hk



صحت کے لیے کم نمک

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

Revised in 2019