



नमक
कम करने के लिए
मार्गदर्शिका

Lo Salt

DECREASE SALT. INCREASE LIFE.

A VENTURE OF SAPIENS HEALTH FOUNDATION

नमक क्यों कम करें ?



अधिक मात्रा में नमक का सेवन रक्तचाप बढ़ाता है और हृदयाघात तथा स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है।

भारत में अधिकांश वयस्क प्रतिदिन लगभग 11 ग्राम नमक का सेवन करते हैं। सुरक्षित सीमा प्रतिदिन 5 ग्राम से कम है (एक समतल चम्मच के बराबर)



5g (One level teaspoon)

नमक का कम सेवन करने से:

- रक्तचाप बढ़ता नहीं है



- अधिक रक्तचाप कम होता है।

- जिनका रक्तचाप सामान्य होता है उनको भी लाभ होता है



नमक कैसे कम करें?

खाना पकाते समय

- चावल, चपाती, पूरी और परांठा बनाते समय नमक न डालें।
- पापड़, चटनी और अचार जैसी नमकीन चीज़ें कम मात्रा में बनाएँ।
- दाल और करी में नमक धीरे-धीरे कम करें ताकि समय के साथ स्वाद एडजस्ट हो जाए।
- कोशिश करें कि नमक का हर पैकेट ज़्यादा समय तक चले।



खाते समय

- नमक डालने से पहले खाने को चख लें
- चटनी, पापड़, अचार का सेवन नियंत्रित करें।
- प्रक्रिया किए हुए खाद्य पदार्थ के सेवन से दूर रहें।
- ताज़ा बनाये हुए खाने का सेवन करें फल और सब्जी का सेवन करें।



नमक कहाँ कम करना चाहिए?

खरीदारी में समझदारी:

- कम सोडियम मात्रा वाले नमक की खरीदी करें ।
- प्रक्रिया किया हुआ खाद्य पदार्थ, पहले से बनाया हुआ खाद्य पदार्थ और जल्दी बनने वाले खाद्य पदार्थ जैसे की खरीदारी कम करें ।
- नमकीन, मुरुक्कु, चिप्स , पापड़ आदि की खरीदारी पर रोक लगाएं।



बाहर खाना समझदारी

- खाद्य पदार्थ में कम नमक डालने का आग्रह रखिए ।
- खाने में नमक न डालें।
- नमकीन मक्खन, मसालेदार खाना, केचप, और गार्निशिंग आइटम खाने से बचें।
- समोसा, पकोड़ा ,चाट ऐसे खाद्य पदार्थ के सेवन से दूर रहे



Save your kidneys. Only YOU can!

CHENNAI, INDIA.

E Mail: sapiensfoundation@yahoo.com.

Mobile : 9962375892