

# हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक लेबल पढ़ने के लिए गाइड

## Guide to Heart-Healthy Label Reading

प्रासेस किए गए खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें।

उनके स्थान पर क्या चुना जाए:

- ✓ सब्जियों, ताजी तथा जमाई हुई
- ✓ फल, ताजे तथा जमाए हुए
- ✓ साबुत अनाज
- ✓ मछली
- ✓ पोल्ट्री (जैसे, चिकन तथा टर्की)
- ✓ बिना चर्बी वाला मांस
- ✓ कम वसा वाले डेरी उत्पाद
- ✓ सुखाए गए बीन तथा दालें
- ✓ नमक रहित मेवे तथा बीज

## पौष्टिकता तथ्य तालिका पढ़ने के लिए कदम

### परोसे का साइज़

सूची में दिए गए परोसे के साइज़ पर ध्यान दें। अपने द्वारा खाई जाने वाली मात्रा की तुलना हमेशा परोसे के साइज़ से करें।

### वसा

संतृप्त वसा के सेवन को 16g प्रति दिन या इससे कम तक सीमित करें। ट्रांस वसा के लिए अपना लक्ष्य 0g प्रतिदिन रखें।

### फाइबर

हर रोज कम से कमे 30g फाइबर सेवन करें। अनाज वाले उत्पादों के हर परोसे में कम से कम 4g फाइबर का लक्ष्य रखें।

### सोडियम

सोडियम की मात्रा को 2000mg प्रतिदिन से कम रखें। (नमक की एक छोटी चम्मच = 2300mg सोडियम)  
\*हम अधिकतर नमक प्रासेस किए गए खाद्य पदार्थों से प्राप्त करते हैं।

Nutrition Facts		
Per ½ cup (50 g)		
<b>Calories 140</b>		<b>% Daily Value*</b>
Fats 0.5 g		1%
Saturated 0.2 g + Trans 0 g		1%
<b>Carbohydrate 28 g</b>		
Fibre 5 g		18 %
Sugars 9 g		9 %
<b>Protein 7 g</b>		
<b>Cholesterol 0 mg</b>		
<b>Sodium 390 mg</b>		16%
Potassium 450 mg		10%
Calcium 104		8%
Iron 3 mg		15%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot		

1

2

3

4

6

5

### % दैनिक मात्रा

यह आपको बताता है कि सूचित परोसे साइज़ में किसी पौष्टिक तत्व की मात्रा कम है या ज्यादा।

यदि यह तत्व 5% से कम है तो इसका अर्थ है कि इस उत्पाद में इस पौष्टिक तत्व की मात्रा कम है।

यदि यह 15% से अधिक है तो इसका अर्थ है कि इस पौष्टिक तत्व की मात्रा ऊंची है।

### मीठा

हमारे भोजन में प्राकृतिक रूप से मौजूद मीठा ठीक है। अतिरिक्त मीठा डालकर प्रासेस किए गए खाद्य पदार्थों से बचें। (अगले पृष्ठ पर 'ऊपर से डाली गई चीनी' देखें)।

## अपनी सामग्री को जानें

पैक किए गए खाद्य पदार्थों की सामग्री को हमेशा ध्यान से पढ़ें। साबुत खाद्य सामग्री वाले उत्पादों को चुनें। सूची में वजन के नजरिए से सबसे बड़े घटक पहले आते हैं और छोटे घटक बाद में। उन उत्पादों का कम सेवन करें जिनमें स्वास्थ्य के लिए हानिकारक वसा, अतिरिक्त मीठा तथा अतिरिक्त सोडियम है।

मुख्य घटक, जिनसे दूर रहने की आवश्यकता है, निम्न हैं:

**वसा** – हाइड्रोजनीकृत तेल तथा शार्टनिंग, नारियल का तेल, पाम या पाम कर्नल तेल

**अतिरिक्त मीठा** – शहद, गुड़, मेपल शूगर, ब्राउन चीनी, माल्ट, ग्लूकोस, ग्लूकोस-फ्रक्टोस, सुक्रोज़, डेक्ट्रोज़, माल्टोज़, कोई भी सिरप (जैसे अगेव), उच्च फ्रक्टोज़ कॉर्न सिरप (HFCS), फलों का संकेंद्रित रस

**सोडियम** – सोडियम क्लोराइड, लवण जल, एशियाई मसाले, मोनोसोडियम ग्लुटामेट (MSG), कोई भी घटक जिसके नाम में 'नमक' या सोडियम हो।

## अपने लेबलों को जाने

जब लेबल दावा करते हैं...	इसका अर्थ है ...	उदाहरण
free (मुक्त)	पौष्टिक तत्व की मात्रा मामूली है	'सोडियम मुक्त (sodium free)' – 5 मिलीग्राम प्रति परोसे से कम
Low (कम)	पौष्टिक तत्व की मात्रा बहुत कम है	'कम वसा (low fat)' – 3 ग्राम या उससे कम प्रति परोसा
reduced or lower (कम की गई या अधिक कम)	इस उत्पाद में इस जैसे दूसरे उत्पाद के मुकाबले पौष्टिक तत्व कम से कम 25% या ¼ कम है।	'कम की गई कैलोरियां (reduced calories)' – इस जैसे दूसरे उत्पाद के मुकाबले कम से कम 25% कम कैलोरियां
Light (हल्का)	उत्पाद कैलोरियों में, वसा में, वजन में या रंग में "हल्का" हो सकता है – इस तरह का दावा करने वाले उत्पादों से सावधान रहें।	'हल्का ज़ैतून का तेल (light olive oil)' का अर्थ तेल में वसा का कम होना नहीं है बल्कि तेल का रंग हल्का होना है

## गुमराह न हों

खाद्य कंपनियों को इस बात की इजाज़त होती है कि वे खाद्य पदार्थ की पैकिंग के अधिकतर भाग को विज्ञापन के उद्देश्य के लिए प्रयोग करें। इस विज्ञापन का एक भाग ग्राहक को गुमराह कर सकता है और विश्वास दिलवा सकता है कि भोजन स्वास्थ्य के लिए अच्छा है जब कि वास्तव में वह ऐसा नहीं है। भोजन की रंगीन तस्वीरों, मुफ्त उपहारों या मशहूर लोगों की तस्वीरों से गुमराह न हों।

अधिक जानकारी के लिए:

- [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) पर जाएं → Click on 'Healthy Eating' पर क्लिक करें।