

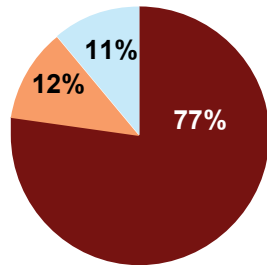
सोडियम नमक) सीमित करना Limiting Sodium (Salt)

सोडियम एक खनिज है जो भोजन, साधारण नमक तथा समुद्री नमक में पाया जाता है। आपके शरीर को कुछ सोडियम की जरूरत होती है पर बहुत अधिक सोडियम के कारण आपका रक्त चाप बढ़ सकता है। इससे आपको हृदय रोग, हृदय गति का रुकने, स्ट्रोक तथा गुर्दे में पत्थरी बनने का जोखिम बढ़ सकता है। बहुत अधिक सोडियम से आपकी हड्डियां भी कमजोर हो सकती हैं।

अपना स्वास्थ्य सुधारने के लिए प्रति दिन 2000mg या इससे कम सोडियम लें।

साधारण कैनेडियन भोजन में सोडियम कहां से आता है?

- बना-बनाया प्रासेस किया हुआ खाना तथा रेस्तरां का खाना (77%)
- प्राकृतिक रूप में भोजन में मौजूद (12%)
- खाना बनाते समय तथा मेज पर डाला गया (11%)



सोडियम नमक) से कैसे बचें?

अधिकतर समय ताजा चीजें खाएं और घर पर कम सोडियम वाला खाना बनाएं।

फ्रीज किए खाद्य पदार्थों जैसे सब्जियों तथा फलों) में यदि अतिरिक्त नमक या सोडियम पदार्थ नहीं डाले गए हैं तो वे सही हैं।

क्या आप जानते हैं?

एक छोटी चम्मच भर नमक में 2300mg सोडियम होता है!



अपने खाने की मेज से नमकदानी हटा दें।

- अपने खाने में अतिरिक्त नमक, सुगंधित नमक या अधिक नमक वाले मसाले न डालें।
- अपने खाने की सीज़निंग के लिए जड़ी-बूटियों, मसालों, नींबू के रस, सूखी सरसों तथा लहसुन का प्रयोग करें। सीज़निंग के लिए बिना नमक वाले विभिन्न मिश्रणों में से एक, Mrs. Dash® द्वारा प्रस्तुत, मिश्रण को आजमाएं।

इनसे दूर रहें:

- प्रासेस किए गए खाद्य पदार्थ
- डेली मीट
- अचारी/मसालेदार चीजें
- नमक वाले स्नैक, जैसे आलू के चिप्स, प्रेटज़ेल, डिप तथा नमकीन मेवे

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों की मात्रा सीमित करें।

- ऐसे उत्पादों का चुनाव करें जिन पर 'कम (low) सोडियम' लिखा हो। जिन पदार्थों पर 'lower than', 'less than' या 'reduced in salt or sodium' लिखा होता है, उनमें फिर भी सोडियम उच्च मात्रा में हो सकता है सूप तथा मांस सहित)।

बाहर खाना कम खाएं।

- रेस्तरां के खाने में और फास्ट फूड में नमक की मात्रा घर पर बने कम नमक वाले खाने के मुकाबले हमेशा ज्यादा होती है।
- रेस्तरां से कहें कि वह आपको कम सोडियम वाले विकल्पों के बारे में जानकारी दें।
- अधिक जानकारी के लिए कृपया www.healthlinkbc.ca पर 'कम सोडियम' विषय पर खोज करें। इसके साथ ही, फ्रेज़र हेल्थ के तथ्य पत्र में 'हृदय के लिए स्वास्थ्यवर्धक रेस्तरां भोजन' ('Heart Healthy Restaurant Eating') देखें।

सोडियम नमक) सीमित करना –जारी Limiting Sodium (Salt) - continued

क्या हम नमक के विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं?

नमक के कुछ विकल्पों में सोडियम के स्थान पर पोटेशियम का प्रयोग किया जाता है। किसी भी वैकल्पिक नमक का प्रयोग करने से पहले अपने डाक्टर, फार्मसिस्ट या आहार विशेषज्ञ से बात करें। कुछ लोगों के लिए पोटेशियम की मात्रा सीमित करना भी जरूरी होता है।

सोडियम के अपने सेवन को 2000mg प्रति दिन से कम रखें।

जैसे जैसे आप अपने नमक के सेवन को धीरे धीरे कम करते जाएंगे, आपके स्वाद में भी तबदीलियां आएंगी!

मुझे कैसे पता चले कि खाने में कितना सोडियम है?

पौष्टिकता लेबल पढ़ने में मदद के लिए कुछ बातें:

- परोसे सर्विंग) की मात्रा देखिए - सोडियम की मात्रा प्रति परोसा दी जाती है, पूरे पैकिट के लिए नहीं।
- आप सोडियम की सेवन की गई कुल मात्रा का ध्यान रखें।
याद रखें: सभी स्रोतों से प्राप्त सोडियम की मात्रा को 2000mg प्रति दिन या इससे कम स्तर तक सीमित रखें।
- कानून के अनुसार, 'low sodium' के लेबल वाले खाद्य पदार्थों में सोडियम की मात्रा 140mg प्रति परोसा या इससे कम होनी चाहिए।

नोट

सोडियम की उच्च मात्रा वाली अन्य सामग्री में शामिल हैं: बेकिंग सोडा, लवण जल, मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG), सोया सॉस, मछली तथा सीप सॉस, लहसुन नमक, अजवाइन नमक, समुद्री नमक, कोशर नमक या कोई भी अन्य पदार्थ जिसके नाम में 'नमक' या 'सोडियम' जुड़ा हो।

Nutrition Facts	
Per ½ cup (50 g)	
	% Daily Value*
Calories 140	
Fats 0.5 g	1%
Saturated 0.2 g	1%
+ Trans 0 g	
Carbohydrate 28 g	
Fibre 5 g	18 %
Sugars 9 g	9 %
Protein 7 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 390 mg	16%
Potassium 450 mg	10%
Calcium 104	8%
Iron 3 mg	15%

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

खाद्य पदार्थों की प्रासेसिंग से सोडियम की मात्रा में आए अंतर को देखें

बिना प्रासेसिंग	प्रासेस करने पर
खीरा 7 स्लाइस = 2mg	खट्टा खीरा डिल) 1 मीडियम = 569mg
चिकन ब्रेस्ट 3 औंस = 74mg	चिकन पाइ 1 परोसा, जमाया हुआ = 889mg
टमाटर 1 छोटा = 14mg	टमाटर का सूप 1 कप = 960mg
सूअर का मांस, टेंडरलौइन 3 औंस = 58mg	हैम 3 औंस = 1095mg

BC Heart Failure Network (bcheartfailure.ca) की अनुमति से 'Limiting Sodium (Salt) When You Have Heart Failure' से रूपांतरित

यह जानकारी उस सलाह का स्थान नहीं ले सकती जो आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा दी गई है।