

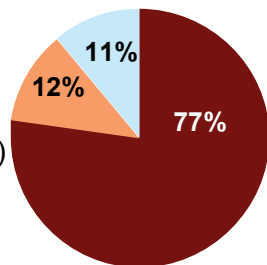
ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ Limiting Sodium (Salt)

ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਇਕ ਮਿਨਰਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ, ਟੇਬਲ ਸਾਲਟ ਅਤੇ ਸੀਅ ਸਾਲਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਦਿਨ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਔਸਤਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ, ਸੋਡੀਅਮ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ (77%)
- ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ (12%)
- ਕੁੱਕਿੰਗ ਵੇਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਉੱਪਰ (11%)



ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣੇ ਹੀ ਖਾਉ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਫਰੇਜ਼ਨ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ) ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਲੂਣ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਵਿਚ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ!



ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਦਿਉ।

- ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਲੂਣ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੂਣ, ਜਾਂ ਲੂਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਨਾ ਪਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਬਜ਼, ਮਸਾਲਿਆਂ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ, ਸੁੱਕੇ ਮਾਸਟਰਡ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਸਿਜ਼ ਡੈਸ਼।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ:

- ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ
- ਡੋਲੀ ਮੀਟ
- ਅਚਾਰੀ ਖਾਣੇ
- ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਪੋਟੈਟੋ ਚਿਪਸ, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲਜ਼, ਡਿਪਸ, ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ

ਡੱਬੇਬੰਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ‘ਲੋਅ ਸੋਡੀਅਮ’ ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ‘ਤੇ ‘ਲੋਅਰ ਚੈਨ’, ‘ਲੈੱਸ ਚੈਨ’ ਜਾਂ ‘ਰਿਡਿਊਸਡ ਇਨ ਸਾਲਟ ਔਰ ਸੋਡੀਅਮ’ ਦੇ ਲੇਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਾਂ ਸਮੇਤ)।

ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਉ।

- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.healthlinkbc.ca 'ਤੇ ‘ਲੋਅ ਸੋਡੀਅਮ’ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਰਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ‘ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਈ ਤੰਦੁਰਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ’ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਲੂਣ ਦੇ ਬਦਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਲੂਣ ਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਉ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਅਡਜਸਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ !

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ?

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਦੇਖੋ - ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਲੋਅ ਸੋਡੀਅਮ' ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 140 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

Nutrition Facts	
Per ½ cup (50 g)	
	% Daily Value*
Calories 140	
Fats 0.5 g	1%
Saturated 0.2 g + Trans 0 g	1%
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

ਨੋਟ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ, ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਜੀ), ਸੌਏ ਸੌਸ, ਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਓਸਟਰ ਸੌਸ, ਗਾਰਲਿਕ ਸਾਲਟ, ਸੈਲਰੀ ਸਾਲਟ, ਸੀਅ ਸਾਲਟ, ਕੋਸ਼ਰ ਸਾਲਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 'ਸਾਲਟ' ਜਾਂ 'ਸੋਡੀਅਮ' ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤੱਤ।

ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਨਾ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ	ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ
ਖੀਰਾ 7 ਕਤਰੀਆਂ = 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਡਿਲ ਪਿਕਲ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ = 569 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਚਿਕਨ ਬਰੈੱਸਟ 3 ਔਂਸ = 74 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਚਿਕਨ ਪਾਈ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਫਰੇਜ਼ਨ = 889 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਟਮਾਟਰ 1 ਛੋਟਾ = 14 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ 1 ਕੱਪ = 960 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਪੋਰਕ ਟੈਂਡਰਲੀਨ 3 ਔਂਸ = 58 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਹੈਮ 3 ਔਂਸ = 1095 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਬੀ ਸੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲੂਰ ਨੈੱਟਵਰਕ (bcheartfailure.ca) ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ 'ਲਿਮਿਟਿੰਗ ਸੋਡੀਅਮ (ਸਾਲਟ) ਵੈੱਨ ਯੂ ਹੈਵ ਹਾਰਟ ਫੇਲੂਰ' ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ