

اپنا خود کا صحت بخش تھیلا تخلیق کریں

زیادہ صحت بخش آپشنز تلاش کر رہے ہیں؟ آئندہ جب آپ گراسری شاپنگ پر جائیں تو ان صحت بخش تجاویز اور ترکیبوں پر غور کریں۔

ڈبہ بند اشیاء

ڈبہ بند اشیاء منتخب کریں جن پر لیبل لگے ہوں:

- "کوئی اضافی نمک نہیں" یا "کم سوڈیم"
- ڈبہ بند سبزیوں کے لیے فی سرونگ 220 ملی گرام (mg) یا اس سے کم سوڈیم
- ڈبہ بند پھلیوں کے لیے فی سرونگ 290 ملی گرام یا اس سے کم سوڈیم
- ڈبہ بند پھلوں کے لیے "100% رس" یا "اپنے خود کے پھل کے رس میں"



مشروبات

مشروبات کے لیے شاپنگ کرتے وقت:

- ایسے مشروبات سے اجتناب کریں جن پر "اضافی شکر" کا لیبل لگا ہو۔
- اس بات کو یقینی بنانے کے لیے غذائی لیبل پڑھیں کہ فی سرونگ 24 گرام (یا 2 کھانے کے چمچے کے بقدر) سے زیادہ شکر نہیں ہے۔
- ایسی مشروبات منتخب کریں جن میں ہر 8 اونز کے لئے 24 سے کم کیلوریز ہوں (سوائے دودھ اور 100% پھل کے رس کے)۔
- ایسا دودھ منتخب کریں جس میں 1% چکنائی ہو یا چکنائی سے پاک ہو۔
- اسپارکلنگ یا سلٹزر پانی خریدنے پر غور کریں۔
- نیوی یارک سٹی کے نلکے کا پانی مفت اور صحت بخش ہے۔



مزید معلومات کے لیے، QR اسکین کریں یا nyc.gov/health پر جا کر "Shop Healthy" (صحت بخش خریداری کریں) تلاش کریں۔



پھل اور سبزیاں

تازہ پیداوار ہیں:

- وٹامنز، ریشوں اور معدنیات کا ایک بیش قیمت اور مزیدار ذریعہ
- آپ کو کینسر اور دیگر دیرینہ امراض سے تحفظ فراہم کرنے میں عمدہ
- کیلوریز، چکنائی، سوڈیم اور کولیسٹرول میں کم



اسٹیکس

ایسے اسٹیکس منتخب کرنے کی کوشش کریں جو ذیل خصوصیات رکھتے ہوں:

- ایسی اہم مغذیات پر مشتمل ہوں جو دیر تک بھرا ہوا محسوس کرنے میں آپ کی مدد کریں
- جن میں ریشے بہت ہوں (جو آپ کے قولون کے لیے عمدہ ہے)
- 200 یا اس سے کم کیلوریز ہوں
- جن میں سوڈیم کی یومیہ مقدار (DV, daily value) 5% یا اس سے کم ہو
- جن میں 5 گرام (g) یا اس سے کم شکر ہو یا جن میں اضافی شکر نہ ہو
- جن میں 7 گرام یا اس سے کم کل چکنائی ہو یا 2 گرام یا اس سے کم سیراب شدہ چکنائی ہو
- جن میں کوئی زیادہ چکنائی نہ ہو
- اخروٹ، چیز، خشک پھل، ٹریل مکس، فروٹ کیپس، گرینولا بارز، پاپ کارن اور بیکڈ چیپس اس کی چند مثالیں ہیں۔



اناج

ایسے اناج پر غور کریں جو:

- سالم گیہوں یا سالم اناج ہوں
- فی سرونگ 2 گرام یا اس سے زیادہ ریشے پر مشتمل ہوں
- سالم گیہوں کی روٹی اور پاستا، پگا چاول، اور دلیا اس کی چند مثالیں ہیں۔

