



ফুড লেবেলের ব্যবহার থেকে কম সোডিয়াম খাওয়া

কম সোডিয়াম (লবণ) খেলে আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে

প্রতিদিন 2,300 মিগ্রার বেশি সোডিয়াম খাবেন না।

মুরগীর মাংস ও ভাতের স্যুপ

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (237 g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 950mg	40%
Total Carbohydrate 12mg	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 4%

1 কী পরিমাণ খাবেন তা ঠিক করুন

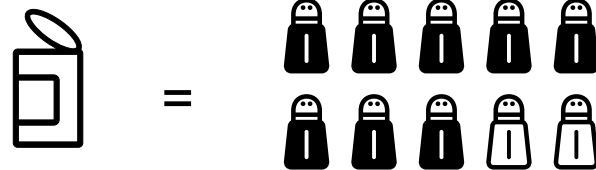
সর্বদা কী পরিমাণ এবং কতটা করে নিতে হবে তা চেক করুন।

যদি আপনি এটি সম্পূর্ণ খেয়ে নেন তাহলে 2 পরিবেশন থাকেন।

2 প্রতিদিনের সোডিয়াম মাত্রার % খুঁজুন

প্রতি পরিবেশনে 5% বা তার কমের খাবার নিন।

এই ক্যানজাত স্যুপে খুব বেশি সোডিয়াম থাকে!



এই ক্যানের স্যুপের পুরোটা খেয়ে আপনি একবার খাবারের সোডিয়ামের দৈনিক সীমা অতিক্রম করেছেন।

বিভিন্ন পণ্যে সোডিয়ামের পরিমাণের তুলনা করুন।

যেসব পণ্যে কম সোডিয়াম থাকে সেগুলো খান।