

نمک کا استعمال کم کریں



کم سوڈیم، بہتر صحت



تجویز کردہ روزانہ کی حد 2,300 ملی گرام - تقریباً
ایک چمچ ہے۔

- بہت زیادہ سوڈیم (نمک) آپ کی صحت کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔
- اس سے بالغوں اور بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ اس سے دل کی بیماری اور اسٹروک کا خطرہ بھی بڑھتا ہے۔
- زیادہ تر لوگ بہت زیادہ سوڈیم کھاتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اس سے واقف نہ ہوں۔

صحت مند کھانا

ان تجاویز سے آپ کو پراسس کیے گئے کھانوں سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے اور یہ آپ کی غذا میں سوڈیم کی مقدار کو کم کر سکتا ہے:



تازہ پھلوں اور سبزیوں یا بغیر نمک والے گری دار میوے، بیج اور پاپکارن کو ہلکی پھلکی غذا کے طور پر کھائیں۔



کھانا پکانے میں کم سوڈیم کا استعمال کریں اور اس کے بجائے کھاتے وقت ذائقہ کے مطابق نمک شامل کریں۔



تازہ، منجمد کیے گئے یا بغیر نمک ملائے گئے ٹبہ بند پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کرتے ہوئے گھر پر زیادہ کھانے تیار کریں۔

اپنے عزیزوں، خاص طور پر اپنے بچوں کے ساتھ ان صحت مند کھانے کی تجاویز پر عمل کریں۔ اس وقت صحت مند کھانے کی عادتوں کو اپنانے میں اپنے بچوں کی مدد کرنا مستقبل میں صحت کے خدشات سے ان کی حفاظت کرتا ہے۔

پیک کیے گئے اور ریستوران کے کھانے

غلط

جو سوڈیم ہم کھاتے ہیں اس میں سے زیادہ تر پیک کیے گئے اور ریستوران کے کھانے سے آتا ہے - اور ان کا ذائقہ ہمیشہ نمکین نہیں ہوتا ہے۔

صحیح یا غلط؟

آپ ہمیشہ چکھ سکتے ہیں جب کھانوں میں سوڈیم زیادہ ہو۔

چین ریستورانوں میں مینو پر سوڈیم کے انتباہ کے آئکن کو تلاش کریں۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ ٹش میں 2,300 ملی گرام (mg) یا اس سے زیادہ نمک ہے۔ ان ٹشوں کو منتخب کریں جس پر یہ انتباہ موجود نہ ہو۔



سیبھی پیک کی گئی غذاؤں، یہاں تک کہ بچوں کی غذا پر بھی غذائیت کی معلومات کی جانچ کریں۔ لیبل آپ کو یہ بتاتا ہے کہ ہر سرونک میں کتنا سوڈیم ہے۔ خریداری کرتے وقت لیبل کا موازنہ کریں اور سوڈیم کی 5% روزانہ قدر (daily value, DV) سے کم والے اختیار کا انتخاب کریں۔

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol	50mg	17%
Sodium	150mg	6%
Total Carbohydrate	10g	3%

اسمارٹ خریداری کریں

تازہ اور مکمل غذا کے لیے باہری بگلی راستوں سے خریداری کریں۔



ٹیلی



گوشت / مرغیاں / سمندری غذا



ڈیری / انڈے

مرکزی قطار

یہاں اعلیٰ ریشے دار فائبر، کڑھی
مغزیات والے مکھن، سالم اناج،
گری دار میوے، خشک پھل اور
کم سوٹیم والی ڈبہ بند پھلیوں کی
خریداری کریں۔



تازہ پھل
اور
سبزییاں



منجمد کیے گئے
پھل اور سبزییاں



کیش رجسٹرز



تازہ ڈبل روٹیاں

وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



ملاحظہ کریں nyc.gov/health اور تلاش کریں
sodium (سوڈیم)

مزید جانیں

ملاحظہ کریں nyc.gov/health اور تلاش کریں
healthy eating (صحت مند کھانا)

صحت مند
کھانے کے طریقے تلاش کریں

ملاحظہ کریں nyc.gov/health/pubs

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں
nyc.gov/health - اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ
صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

