

# نمک کا استعمال کم کریں



کم سوڈیم، بہتر صحت

- 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۔



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



سبھی 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 سرونگ 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%



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 کھانے وقت ذائقہ کے مطابق نمک شامل کریں۔



تازہ، منجمد کیے گئے یا بغیر نمک ملائے گئے ڈبہ 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۔

<p>ٹیلی</p>	<p>گوشت/مرغیاں/سمندری غذا</p>	<p>ڈیری/انڈے</p>	<p>اسمارٹ خریداری کریں تازہ اور مکمل غذا کے لیے باہری بگلی راستوں سے خریداری کریں۔</p>
<p>تازہ پھل اور سبزیوں</p>	<p>مرکزی قطار یہاں اعلیٰ ریشے دار فائبر، گری مغزیات والے مکھن، سالم اناج، گری دار میوے، خشک پھل اور کم سوڈیم والی ڈبہ بند پھلیوں کی خریداری کریں۔</p>	<p>منجمد کیے گئے پھل اور سبزیوں</p>	
	<p>کیش رجسٹرز</p>	<p>تازہ ڈبل روٹیاں</p>	

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

ملاحظہ کریں

[nyc.gov/health/pubs](http://nyc.gov/health/pubs)

صحت مند

کھانے کے طریقے تلاش کریں

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

مزید جاتیں

ملاحظہ کریں [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)  
اور تلاش کریں [sodium](http://sodium) (سوڈیم)

رابطہ کریں

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں [nyc.gov/health](http://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۔

