

आहारको सोडियम र चीनी स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित हुन्छ । अत्यधिक सोडियम लिनाले उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक र कोरोनरी हृदय रोगको जोखिम बढाउन सक्छ, । आहारको चिनी शरीरको वजन र दाँत खराबीको कारण हो ।

तल केही व्यावहारिक सुझावहरू तपाईंलाई कम नुन र चिनी सेवन गर्न मद्दत गर्दछ ।

- विभिन्न प्रक्रियाको खानाको सट्टा ताजा खाना खानुहोस् ।
- नुन नमिसाएको, नुन कम भएको वा डिब्बाको बाँद भएको खाना, रोटी र नकली मक्खन (मार्जरीन) छान्नुहोस् ।
- खाना पकाउदा नुन, सोया सस र अरु ससको सट्टामा जडीबूटी र मसाला प्रयोग गर्नुहोस् ।
- विभिन्न प्रक्रियाको खानाहरूको लागि थोरै सोडियम र पौष्टिक नामिकरण पढ्न सिक्नुहोस् ।
कम सोडियम भएको खाना : प्याक गरिएको खानामा १२० मिलीग्राम वा १०० ग्राम भन्दा कम सोडियम हुन्छ
- खाना पकाउने समयमा, कम मात्रामा नुन र सबै प्रकारका नुनिलो सस कम प्रयोग गर्नुहोस् र टेबल नुनबाट जोगिनहोस् ।

“चीनी बदल्ने” उच्च चीनी खाद्य पदार्थदेखि आफ्नो क्यालोरी टाढा राख्नलाई ४ उपायहरू

नगर्ने



गर्ने



गुलियो वा धेरै चीनी मिलिएको अनाज



सादा अनाज, फल र कम बोसो, कम चीनी भएको दही



गलियो, ग्यास मिस्रित भएको पेय पदार्थ



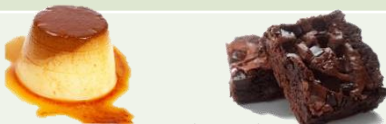
ताजा, कम बोसो भएको दूध, चीनी नमिसिएको भटमासको जुस, ताजा स्वास्थ्य जुस वा कागत्सँग मिसिएको स्पर्कलिंग पानी



गुलियो नाश्ता, मिठाई र चकलेट



ताजा फलफुल, सलाद, सादा काकर्स र नुन नमिसिएको भुटेको बदाम



चिनि मिसाएको पुडिङ र गुलियो मिठाई



कम बोसो, कम चीनी भएको दही, ताजा फलको मिसावाट र चीनी नभएको जेली