

Urdu version

South Asians-'Beware of salt risks

ساؤتھ ایشین، نمک کے خطرے سے باخبر

عالمی ادارہ صحت کے مطابق، سسٹولک (دل کا پمپ کرنا) ڈیا سٹولک (دل کا آرام کرنا) پریشر کا کئی بار **140/90mmHg** سے زیادہ ہونے کو بلند فشارخون (**High Blood Pressure**) کھانے میں زیادہ نمک (سوڈیم) بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے، جس سے دل کی بیماری اور **Cerebrovascular** (تالچ) ہونے کا خطرہ ہے، لہذا ایک صحت مند خوراک دل کی بیماریوں کو روکنے کا ایک بڑا عنصر ہے،

خوراک میں سوڈیم کی مقدار کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے - مفید مشورے

- کھانے میں نمک کی مقدار کو کم کریں اور کھانا تیار ہونے کے بعد میز پر کھانے میں نمک ڈالنے سے پرہیز کریں۔
- سبزی کی ساس (چٹنی) بنانے کے لیے تازہ ٹماٹر، دالیں پیاز، اور قدرتی جڑی بوٹی استعمال کریں۔ کوئی بھی اور مصالحہ جاتا نمک ڈالنے سے پہلے کھانے کو چکھیں۔
- تازہ غذا استعمال کریں اور ڈبے میں بند **Processed** اور محفوظ کی ہوئی سبزیاں، اچار، گوشت جو کہ زیادہ نمک والے ہیں کھانے سے پرہیز کریں۔
- کھانا بناتے ہوئے جڑی بوٹیاں اور مصالحہ جات جیسے کہ زیرہ، مرچیں، لہسن، ادک، لونگ، دارچینی، لہسن گراس، لائم، کافی مرچ، بلدی، لہسن کا پھلکا، پیاز وغیرہ استعمال کریں۔
- صحت مند وزن برقرار رکھیں اور متوازن غذا کھائیں، اور مختلف قسم کی خوراک جو کہ زیادہ پھل، سبزیاں اور بیج پر مشتمل ہوں۔
- ڈبوں میں بند خوراک خریدتے ہوئے خوراک کے لیبل پڑھیں، زیادہ سوڈیم والے کھانوں کو نظر انداز کریں، (انگریزی کی کھانے کی انجینی کے مطابق ہر 100g گرام کھانے میں 600mg ملی گرام پر مشتمل خوراک کو زیادہ سوڈیم والی خوراک مانا گیا ہے،



Contact Information

South Asian Health Support Programme
United Christian Nethersole Community Health Service
Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Address:

Unit 26-33, Basement, Kui On House,
Wo Lok Estate, Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Website: <http://www.ucn.org.hk>, www.health-southasian.org.hk
Tel: 23443019 Fax: 23575332