

South Asians - 'Beware of salt risks'**English version**

According to the World Health Organization, High blood pressure is defined as systolic/diastolic pressure persistently higher than 140/90mmHg. High salt (sodium) intake raises blood pressure, which is a risk factor to develop heart disease and cerebrovascular disease. Hence, a healthy diet is a major factor in preventing heart disease.

How to reduce sodium in the diet - Practical Tips

- Reduce the amount of **salt** in diet and avoid adding salt to foods at the table after the dish is ready.
- Use fresh tomatoes, lentils, onion and natural herbs to make vegetable sauce. Taste the food before you add any seasoning or salt.
- Use fresh food and avoid canned, processed and preserved vegetables/pickles /meat as they are high in salt.
- Use of herbs and spices in cooking like cumin, chili, garlic, ginger, cloves, cinnamon, lemongrass, lime, pepper, turmeric, citrus zests, allium hypsistum etc.
- Maintain a healthy weight and consume a balanced diet and a variety of food choices including high in fruits, vegetables and whole grains.
- Read the nutrition labels when buying pre-packages foods, avoid foods that contain high sodium content.

(According to the Food Standard Agency UK, every 100g of food contains more than 600mg sodium are classified as high sodium foods)

दक्षिण एशियाई “सावधान नमक का जोखिम से ”**Hindi version**

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जब सिस्टोलिक (systolic) और डायस्टोलिक (diastolic) प्रेशर लगातार १४०/९० से अधिक हो तो इसको उच्च ब्लड प्रेशर कहते हैं। ज्यादा नमक (सोडियम) ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकते हैं जो हृदय रोग और सेरेब्रोभासकुलर (cerebrovascular) रोगका जोखिम कारक हो सकता है। इसलिए ऐसे रोग से बचने के लिए स्वस्थ आहार एक प्रमुख कारक है।

कैसे भोजन में नमक की मात्रा को कम कर सकते हैं : व्यावहारिक सुझाव

- भोजन में नमक की मात्रा कम किए और खाना तयार होने के बाद और नमक मत डालिए
- सब्जियोंका चटनी बनाने के लिए ताजा टमाटर, दाल, प्याज, लसन और प्राकृतिक जड़ी बूटि ईस्तेमाल किए
- ताजा खाना खाइए, क्यानका सब्जी चटनी और गोस कम खाइए क्यूकी इसमें नमक ज्यादा होता है
- जड़ी बूटियों और जीरा की तरह खाना पकाने में मसाले जैसे मिर्च, लहसुन, अदरक, लौंग, दालचिनी, नीबू, काली मिर्च, बेसार, लेमनका छिलका प्रयोग करें
- स्वस्थ वजन रखें और संतुलित आहार फरक फरक जैसे फल वा अनाज ज्यादा खाइए।
- प्याक किए खाना खरिदने का समय लेबल पढ़िए, जिसमें ज्यादा सोडियम सामग्री (नमक) है वो खाना कम किजिए (फूड स्टैंडर्ड एजेंसी ब्रिटेन, हर भोजन के १००g जिसमें ६००mg से अधिक सोडियम होता है उसको उच्च सोडियम खाद्य पदार्थ के रूपमें वर्गीकृत कर रहे हैं)

दक्षिण एशियाली -नूनको जोखिमबाट सावधान**Nepali Version**

विश्व स्वास्थ्य संघको अनुसार, सिस्टोलिक (मुटु खम्बिदा वा पम्प गर्दा) /डायस्टोलिक (मुटु शिथिल हुदा) प्रेशर लगातार १४०/९०mmHg भन्दा माथि भएमा उच्च रक्तचाप भनिन्छ।

धेरै नून (सोडियम) खानाले रक्तचापलाई बढाउछ, जसको कारणले मुटु रोग र cerebrovascular रोगको जोखिम कारणलाई बढाउछ। यसर्थ स्वस्थ खाना मुटुको रोगको रोकथामको लागि एक खास कारण हो।

कसरी हामीले सोडियमलाई (नून) दैनिक आहारमा कम गर्ने ? - व्यावहारिक सुझाव

- खानामा नून कम हाल्ने र तैयारी खाना टेबुलमा राखीसकेपछि त्यसमा नून नथप्ने।
- तरकारीको रस बनाउनको लागि ताजा टमाटर, मसूरको दाल, प्याज र प्राकृतिक बिरुवाहरु /जडीबूटीको प्रयोग गर्नुहोस्। मसला वा नून थप्नु भन्दा पहिला खाना चाखने।
- ताजा खाना खाने र टिनमा बन्द गरीएको खाना जस्तै सागसब्जी/अचार/मासु नखाने किनभने यसमा ज्यादा नून हुन्छ।
- खानामा जडीबूटी र मसलाहरुको प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै जीरा, खुसानी, लसुन, अथुवा, ल्वाड, दालचीनी, निम्बू, कागती, मरीच, बेसार, निम्बुको बोका, allium hypsistum आदि।
- स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस् र संतुलित आहार विभिन्न थरीका खाना, फलफूल, सागपात र गेडागुडी उपभोग गर्नुहोस्।
- खाना खरीदगर्दा पोषण लेबल हेरेर मात्र किन्नुहोस्, सोडियमको मात्रा धेरै भएको खानाहरु नकिन्नुहोस्। (युकेको खानाको मानक एजेन्सी अनुसार, १०० ग्रामको खानामा ६००mg भन्दा धेरै सोडियम भएमा, सो खानालाई ज्यादा सोडियममा वर्गीकृत गरीन्छ।)