

नमक और चीनी को कम करें, हम करते हैं!

Hindi
Version

आहारिय सोडियम और चीनी सेवन स्वास्थ्य से नजदीकी तौर पर संबंधित हैं। सोडियम के अत्याधिक सेवन करने से उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और कोरोनरी हृदय रोग विकसित होने का खतरा बढ़ता है जबकि आहारिय चीनी सेवन शारीरिक तौल और दंत क्षय के कारक है।

नीचे कुछ अभ्यासिक सुझाव दिए गए हैं जो आपको नमक और चीनी का सेवन कम करने में मदद करेगा:

1. संसाधित भोजन के बदले में ताजा भोजन खाएं।
2. अतिरिक्त नमक वाला, नमक कम किया हुआ या कम नमक वाला डिब्बाबन्द भोजन, ब्रेड और कृत्रिम मक्खन को चुने।
3. खाना बनाते समय, नमक, सोया सस या सहूलियत वाले ससों के बदले में जड़ी बूटी और मसालों का इस्तेमाल करें।
4. पोषण जानकारी सूची पर कम 'सोडियम' वाले डिब्बा बंद भोजन को ढूँढें - भोजन सूची पढ़ने का अभ्यास करें।
कम सोडियम वाला भोजन: हर डिब्बा बंद भोजन के 100g में 120 mg या कम सोडियम शामिल वाले
5. खाना बनाते समय नमक और सभी प्रकार के नमकीन सस की मात्रा को कम करें और टेबल नमक से लेने से बचें।

“चीनी की अदला-बदली” :

उच्च चीनी खाद्य पदार्थों से अपने अतिरिक्त कैलोरी को दूर रखने के लिए 4 कदम

ना करें



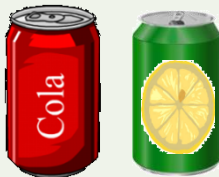
करें



मीठा किया गया/ अतिरिक्त चीनी वाला अनाज



साधा सीरियल के साथ फल और कम वसा, कम चीनी वाला दही



मीठा, गैस मिश्रित पेय



ताजा, कम वसा वाले दूध, अतिरिक्त चीनी के बिना सोया पेय, ताजा निचोड़ा हुआ जूस, या नींबू के साथ बुलबुलेदार पानी



मीठा नाश्ता, मिठाई और चॉकलेट



ताजा फल, सलाद, साधा क्रेकस और बिना नमक के भुना हुआ बादाम



मीठा हलवा/ खाने के बाद मिठाई



कम वसा, कम चीनी वाला दही, ताजा फल की थाली, बिना चीनी वाली जेली