

!!نمک اور چینی کم کریں، ہم کرتے ہے

میں سوڈیم اور چینی کی مقدار صحت سے بہت جڑی ہوئی ہے۔ سوڈیم کی زیادہ مقدار بلڈ پریشر، فالج اور کورونری دل کے مرض کا خطرہ بڑھائے گی اسی طرح غذا میں چینی کی مقدار جسم میں وزن کو بڑھانے اور دانتوں میں کیڑا لگنے کا ایک اہم عنصر ہے۔

. کچھ عملی تجاویز درج ذیل ہیں جو آپ کو کم نمک اور چینی کھانے میں مدد کرے گی۔

1. پرانے کھانے کی بجائے تازہ کھانا کھائیں

2. نمک کے بغیر یا تھوڑے نمک، یا کم نمک والے ڈبوں والی خوراک، بریڈ اور مارجرین کا انتخاب کریں۔

3. نمک یا سوڈیا ساس کی جگہ کھانا پکانے کے دوران جڑی بوٹیاں اور مصالحے وغیرہ استعمال کریں۔

4. غذائیت کی معلومات پینل پر کم 'سوڈیم' کے ساتھ کھانے کی اشیاء کا انتخاب کریں۔ کھانے کے لیبل پڑھنے کی پریکٹس کریں۔ کم سوڈیم پر مشتمل خوراک: پیکٹ میں بند کھانے کی اشیاء 120 ملی گرام یا 100 گرام کھانے کی اشیاء میں کم سوڈیم۔

5. تمام قسم کے کھانا پکانے کے دوران میں نمک اور نمکین ساس کی مقدار کم استعمال کریں اور ٹیبل نمک کھانے سے بچیں۔

"شوگر کا نعم البدل"

زیادہ چینی والی خوراک سے آپ کو اضافی کیلوری سے دور رکھنے کے لئے اقدامات:

مت کریں



کریں



میٹھا/ چینی شامل سیریل



اناج، پھل اور کم چربی، کم چینی دہی کے ساتھ



میٹھا اور آواز نکالنے والی مشروبات



کم چربی والادودھ، کوئی چینی شامل سویا ڈرنک، تازہ نکلا جوس، یا لیمن والاسپارکلنگ واٹر۔



میٹھے اسنیکس اور چاکلیٹ



تازہ پھل، ترکاریاں، سادہ بسکٹ، اور بغیر نمک کے گری دار میوے



چینی والی پڈنگ / میٹھا



کم چربی، کم چینی والا دہی، تازہ پھل، شوگر فری جیلی