

खाने में नमक कम करने के लिए गाइड



खाने में नमक कम क्यों करना चाहिए?



ज्यादा नमक खाना सेहत के लिए खतरनाक है, इससे हाई ब्लड प्रेशर (हाई बी.पी.) हो सकता है, जिस के कारण दिल का दौरा और स्ट्रोक भी हो सकता है

2x !



<5 ग्राम प्रति दिन
(खाना चाहिए)



11 ग्राम प्रति दिन
(खाया जा रहा है)

भारत में सामान्य तौर पर लोग, लगभग 11 ग्राम नमक प्रति दिन खाते हैं, जो कि नमक की तय सीमा* के दुगने से भी अधिक है



कम नमक खाने से हाई बी. पी. को रोका जा सकता है और अगर बी.पी. पहले से ही ज्यादा है तो कम किया जा सकता है



कम नमक खाने से सभी को लाभ होता है; सामान्य बी.पी. वाले लोगों को भी



<5 ग्राम प्रति दिन



खाने में नमक का सेवन 5 ग्राम प्रति दिन से कम रखें | यह लगभग एक समतल (नपि हुई) छोटी चाय की चम्मच के बराबर है। इससे अधिक नमक खाना सेहत के लिए खतरनाक है!



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!

* <5 ग्राम प्रति दिन