

# खाने में नमक कम करने के लिए गाइड

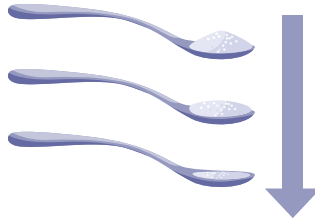


## खाना बनाते समय

घर में खाना पकाने के लिए खरीदा गया नमक अधिक समय तक चलाएं। उदाहरण के लिए: अगर पांच सदस्यों के परिवार के लिए, 1 किलो नमक 6 सप्ताह तक चलता है, तो इसे 8 सप्ताह तक चलाएं



रोटी/चपाती/ पूरी/ परांठे के आटे में या चावल पकाते समय नमक नहीं डालें



दाल, सब्जी आदि में, समय के साथ धीरे-धीरे नमक कि मात्रा कम करें



चटनी या पापड़ जैसे खाद्य पदार्थ जिनमें ज़्यादा नमक होता है, उन्हें कम बनाएं और उनका सेवन भी कम करें



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!