

खाने में नमक कम करने के लिए गाइड



खाना खाते समय



जब भी हो सके, खाने में ऊपर से नमक न डालें या फिर ऊपर से नमक डालने से पहले खाने को चख लें



चटनी, पापड़ और अचार कम खाएं



पैकड या प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने से बचें, इसकी जगह घर का बना ताज़ा खाना और फल और सब्जियां खाएं



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!