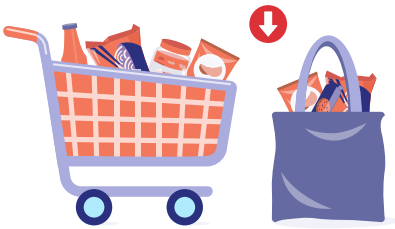


# खाने में नमक कम करने के लिए गाइड



समझदारी से खरीदें



पैकड / प्रोसेस्ड फूड/ या रेडी टू कुक/ या तैयार (इंस्टैंट) खाने, जैसे नूडल्स, सूप, अचार और पापड़, कम खरीदें क्योंकि इनमें नमक कि मात्रा घर पर तैयार किए गए खाने से ज्यादा होती है



साधारण आयोडीन युक्त नमक कि जगह कम सोडियम वाला आयोडीन युक्त नमक खरीदें



नमकीन, मुरुक्कू, चिप्स और पापड़ आदि की खरीद को सीमित रखें



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!