

# खाने में नमक कम करने के लिए गाइड



घर के बाहर (रेस्टोरेंट, स्ट्रीट फूड)



अपना भोजन, कम नमक के साथ पकाने के लिए कहें



समोसे, पकोड़े, चाट आदि जैसे खाद्य पदार्थ को खाने से बचें क्योंकि इनमें अधिक नमक होता है



खाने के साथ, नमक युक्त मक्खन, तैयार मसालों के मिश्रण (चाट मसाला, जल जीरा मसाला, आदि), चटनी, अचार, पापड़, केचप, सॉस और सलाद की ड्रेसिंग आदि जैसे खाद्य पदार्थ कम खाएं



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!