

खाने में नमक कम करने के लिए गाइड



नमक के सेवन से सम्बंधित कुछ गलत धारणाएं



मिथक: नमक कम करने से लो बी. पी. हो सकता है।

तथ्य: नहीं। प्रति दिन 5 ग्राम से कम (< 1 चम्मच) नमक खाने से बी. पी. सामान्य सीमा में रहता है।

बिना आयोडीन वाले नमक/ साधारण नमक



मिथक: सेंधा नमक / काला नमक / हिमालयन गुलाबी नमक बी. पी को कम करते हैं।

तथ्य: नहीं। इन सभी नमक में सोडियम की मात्रा एक जैसी ही होती है और यह बी. पी को कम नहीं करते।

आयोडीन नमक



मिथक: बच्चों को अच्छी तरह से विकसित होने के लिए अधिक नमक की आवश्यकता होती है।

तथ्य: नहीं। बच्चों को बड़ों की तुलना में कम नमक का सेवन करना चाहिए, अधिक नमक बच्चों के लिए हानिकारक होता है।



मिथक: शरीर को गर्मी के मौसम में या कड़ी मेहनत के दौरान अधिक नमक की आवश्यकता होती है।

तथ्य: नहीं। हमें अधिक पानी की आवश्यकता होती है, नमक की नहीं।



मिथक: भोजन में नमक कम करने से शरीर में कमजोरी आ सकती है।

तथ्य: नहीं। इससे शरीर में कमजोरी नहीं आती है। 5 ग्राम से कम नमक आपके दिल और गुर्दे (किडनी) के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।



कम नमक वाला आहार आपके जीवन को बचा सकता है!