

# छिपे नमक पर ध्यान दें

स्वस्थ रक्तचाप को  
कैसे बनाए रखें

सोडियम का सेवन कम करने के सुझाव!



नमक और चीनी कम करने पर स्व-संवर्धन सीरीज़

# सोडियम (नमक) और उच्च रक्तचाप

विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुशंसा करता है कि एक औसत व्यस्क के लिए प्रतिदिन सोडियम (नमक) का सेवन 2000 मिलीग्राम (अर्थात् एक टीस्पून से थोड़ा कम) से कम होना चाहिए। सोडियम का सेवन कम करना उच्च रक्तचाप, हृदय की बीमारियों और स्ट्रोक के खतरे को कम करने में मदद करता है।

बड़ों की तुलना में बच्चों को कम सोडियम खाना चाहिए। एक बच्चा जितना छोटा होगा, उसकी प्रतिदिन सोडियम की मात्रा की जरूरत उत्तरी कम होगी। बुजुर्ग लोगों की बात करें तो स्वाद के प्रति संवेदनशीलता कम होने के कारण, वे नमकीन भोजन को अधिक पसंद कर सकते हैं।

दरअसल, ज्यादा सोडियम का सेवन सभी उम्र के लोगों में गैर-संचारी बीमारियों के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए, हमें अपनी सेहत की खातिर अपने आहार में सोडियम का सेवन कम करने के महत्व को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।



## हांगकांग में सोडियम (नमक) के सेवन के मुख्य खाद्य स्रोत

खाद्य सुरक्षा केंद्र (CFS) द्वारा किये गए अध्ययन के अनुसार, स्थानीय वयस्कों के सोडियम (नमक) में योगदान देने वाले मुख्य खाद्य समूहों में शामिल हैं:



जनता को अधिक ताजे खाद्य और मीट के साथ एक संतुलित और विविध आहार अपनाना चाहिए, लेकिन संरक्षित और संसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।



# सोडियम का सेवन कम करें

शहर के भाग दौड़ वाले जीवन में, बहुत से स्थानीय लोगों को अक्सर बाहर खाना खाने की आदत पड़ गई है, जिसमें, हालांकि, कई तरह के आहार संबंधी नुकसान छिपे हुए होते हैं जैसे कि सोडियम का अत्यधिक सेवन, स्वास्थ्य के लिए संभावित जोखिम पैदा करता है। जब भी रेस्टोरेंट में जाएं, टेकअवे पर ऑर्डर करें या पहले से पैक किया हुआ भोजन खरीदें, तो सोडियम का सेवन कम करने के लिए निम्नलिखित सुझावों को ध्यान में रखें:

भोजन की सामग्री पर ध्यान दें और एक स्वस्थ आहार की नींव रखने के लिए कम वसा, कम चीनी और कम सोडियम वाला भोजन चुनें।

कम वसा और सोडियम वाले भोजन का चयन करें।

सॉस की मात्रा को लेकर सावधान रहें।

भोजन की मात्रा को लेकर सावधान रहें।

पहले से पैक खाद्य उत्पादों के लिए लेबल स्कीम "साल्ट/शुगर" में शामिल उत्पादों में से चुनें।

**EatSmart Restaurants** का समर्थन करें (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

बिना मक्खन के टोस्ट या सादा रोल्स/बन्स माँगें, बिना चीनी या कम दूध वाला पेय लें, सॉस की अलग से लें या फिर न ही लें, और दुबारा चीजें लिए जाने पर भी ध्यान रखें।

तले अंडों की जगह उबले अंडे लें, सॉसेज की जगह मीट या मछली के स्लाइस लें, संरक्षित सरसों के साग या मुई चॉप की जगह प्राकृतिक मसाले जैसे कि प्याज, लहसुन और काली मिर्च आदि लें।

सॉस अलग से परोसने के लिए कहें और खाने में डालने से पहले चख लें।

जब भी खाना ऑर्डर करें या खरीदें, भोजन की मात्रा को लेकर सावधान रहें यदि यह व्याकुंगत सेवन की मात्रा से अधिक हो, तो दूसरों के साथ साझा करें या कम खाना ऑर्डर करें/खरीदें।

पोषण लेबल पर सोडियम की मात्रा की जाँच करें और "कम नमक" और "कम शर्करा" वाले उत्पादों को अधिक चुनें।



स्वस्थ आहार के लिए "3 निम्नतम" व्यंजन चुनें, यानी निम्नतम वसा, शर्करा और नमक वाले व्यंजन।



## रसोई में छिपा नमक

चाहें आप घर पर खाना खाते हों, लेकिन इसे हल्के में मत लें। सोडियम उन बहुत से चीनी मसालों और सॉस में छिपा होता है जिनके साथ आप खाना बनाते हैं। नीचे दी गई तालिका में कुछ आम मसाले और सॉस हैं जिनमें सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है। एक और चम्मच भरकर डालना आपको बिना पता लगे आपकी जरुरत से ज्यादा सोडियम दे सकता है, इसलिए जब भी खाना बनाएं, कम डालने की कोशिश करें।



चिकन पाउडर



फिश सॉस



प्रिम्प पेस्ट

प्रति चम्मच सोडियम की मात्रा

2100 मिलीग्राम

1300 मिलीग्राम

1190 मिलीग्राम

प्रतिदिन ऊपरी सेवन में सोडियम का योगदान

105%

65%

60%

उच्च सोडियम इंडेक्स

★★★★★

★★★★★

★★★★★



सोया सॉस



काली दाल का पेस्ट



ऑयस्टर सॉस



सीफ्रूड सॉस

प्रति चमच सोडियम की मात्रा

1000 मिलीग्राम

750 मिलीग्राम

620 मिलीग्राम

390 मिलीग्राम

प्रतिदिन ऊपरी सेवन में सोडियम का योगदान

50%

38%

31%

20%

उच्च सोडियम इंडेक्स

★★★★

★★★

★★★

★★

यदि आप अपने खाने को स्वादिष्ट लेकिन कम सोडियम वाला बनाना चाहते हैं, तो स्वाद के लिए प्राकृतिक सामग्री जैसे कि मसालों और जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल करें, जैसे कि लहसुन, अदरक, हरा प्याज, सिरका, नींबू का रस, लेमनग्रास, "मसाला अदरक" पाउडर, पाँच मसाला पाउडर, सात मसाला पाउडर, चीनी कांटेदार राख, स्टार एनीज़ और तुलसी। आप अपने व्यंजन में स्वाद बढ़ाने के लिए उच्च सोडियम सॉस के विकल्प के तौर पर ग्लूटेमिक एसिड वाली सामग्री जैसे कि मशरूम और टमाटर का भी उपयोग कर सकते हैं।



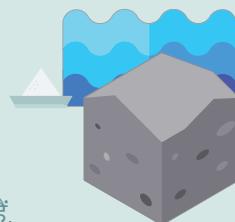
## नमक कम करने की योजना

खाद्य उद्योग के कई सदस्यों ने अपने खाद्य उत्पादों में सोडियम की मात्रा कम करने के लिए स्वैच्छिक सोडियम कम करने के लक्ष्यों के अनुसार, CFS द्वारा शुरू की गई नमक कम करने की योजना में भाग लिया है, ताकि हांगकांग के लोगों के सोडियम के सेवन को कम किया जा सके। भाग लेने वाले खाद्य उद्योग सदस्यों के बारे में जानकारी के लिए, कृपया CFS की वेबसाइट पर जाएँ: [https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme\\_rdss/programme\\_rdss.html](https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html)



## क्या सेंधा नमक और समुद्री नमक स्वास्थ्यवर्धक हैं

टेबल नमक एक खनिज है जो मुख्यतः 60% क्लोराइड और 40% सोडियम के साथ सोडियम क्लोराइड का मिश्रण है। टेबल नमक मुख्यतः समुद्र, भूमिगत नमक की खदानों या प्राकृतिक नमकीन पानी से प्राप्त होता है, जबकि बारीक नमक, कच्चे नमक को घोलकर और पुनःक्रिस्टलीकरण करके प्राप्त होता है।



सेंधा नमक और समुद्री नमक, उस मोटे नमक और बारीक नमक से ज्यादा अलग नहीं हैं, जिनका हम आम तौर पर इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि वे भी मुख्यतः सोडियम क्लोराइड का मिश्रण हैं। प्राकृतिक धूप में सूखाने या क्रिस्टलीकरण द्वारा उत्पादित किये गए सेंधा नमक और समुद्री नमक में बहुत सी अशुद्धियाँ होती हैं, जिनमें खनिज भी शामिल हैं, जोकि, प्रतिदिन की जरूरतों के लिए थोड़ी सी मात्रा में अपर्याप्त होते हैं, इसलिए इन लवणों को खनिज पूरक के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।



इसके अलावा, चिकन पाउडर और मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG) चाहे ये नमक नहीं हैं, लेकिन इनमें भी सोडियम की मात्रा अधिक होती है और इनका सेवन सीमित मात्रा में किया जाना चाहिए।

cfs.gov.hk



hkassr

