

लुकेको नुन बाट सावधान रहनुहोस्

स्वस्थ रक्तचाप
कसरी कायम राख्ने

सोडियम सेवन कम गर्ने सुझावहरू

सोडियम (नुन) र उच्च रक्तचाप

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) ले एक औसत वयस्कको लागि सोडियम (नुन) को दैनिक सेवन 2000 मिलीग्राम भन्दा कम (अर्थात् 1 लेभल चम्चा टेबल नुन भन्दा अलि कम) हुनुपर्ने सिफारिस गर्छ। सोडियमको सेवन घटाउनाले उच्च रक्तचाप, मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

बच्चाहरूले वयस्कहरूको तुलनामा कम सोडियमको सेवन गर्नुपर्छ। बच्चा जति सानो हुन्छ, उसलाई प्रति दिन सोडियमको मात्रा त्यति नै कम चाहिन्छ। वृद्ध व्यक्तिहरूको हकमा, स्वादको संवेदनशीलता कम हुने भएकाले, उनीहरू नुनिलो खाना मन पराउन सक्छन्।

वास्तवमा, अत्यधिक सोडियमको सेवनले सबै उमेरका मानिसहरूमा नसर्ने रोगहरूको जोखिम बढाउनेछ। त्यसकारण, हामीले हाम्रो स्वास्थ्यको लागि हाम्रो आहारमा सोडियमको सेवन घटाउने महत्त्वलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन।

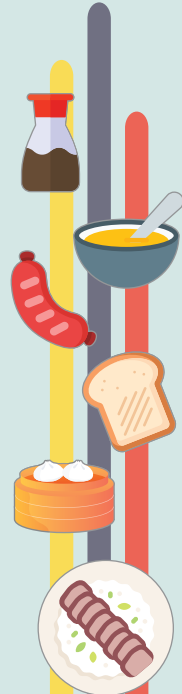


हड्कडमा सोडियम (नुन) सेवनका प्रमुख खाद्य स्रोतहरू

खाद्य सुरक्षा केन्द्र (CFS) (Centre for Food Safety (CFS)) द्वारा गरिएको अध्ययन अनुसार, स्थानीय वयस्कहरूको लागि सोडियम (नुन) सेवनमा योगदान पुऱ्याउने प्रमुख खाद्य समूहहरूमा निम्न समावेश छन्:

मसला र सस	(44%)
सूप	(14%)
ह्याम, ससेज र मीटबल	(8%)
रोटी	(6%)
डिम सम	(6%)
सिउ मेई/लो मेई	(4%)

सर्वसाधारणले सन्तुलित र विविध आहार कायम राख्नुपर्छ जसमा ताजा उत्पादन र मासु बढी हुनुपर्छ तर संरक्षित र प्रशोधित खाना कम हुनुपर्छ।



कम सोडियम रोज़होस्

शहरी जीवनको व्यस्त गतिसँगै, धेरै स्थानीय मानिसहरू प्रायः बाहिर खाने बानीमा फसेका छन्, जसले गर्दा सोडियमको अत्यधिक सेवन जस्ता धेरै आहार पासोहरू लुक्छन्, जसले स्वास्थ्यमा सम्भावित जोखिम निम्त्याउँछ। रेस्टुरेन्टहरूलाई प्राथमिकता दिँदा, टेकअवे अर्डर गर्दा वा पहिले नै प्याकेज गरिएका खानाहरू खरिद गर्दा, सोडियमको मात्रा कम गर्ने बारे निम्न सुझावहरू मनमा राख्नुहोस्:

खानामा भएका सामग्रीहरूमा ध्यान दिनुहोस् र स्वस्थ आहारको जगको रूपमा बोसो, चिनी र सोडियम कम भएका खानाहरू छनौट गर्नुहोस्।	टोस्ट वा बटर बिनाको सादा रोल/बन्स, चिनी बिनाको वा कम दूध भएको पेय पदार्थ, छेउमा सस वा छोड्नुपर्ने ससहरू मायुहोस्, र फिलिंगहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
बोसो र सोडियम कम भएका खाना छनौट गर्नुहोस्	भुटेको अण्डालाई उमालेको अण्डामा, ससेजलाई मासु वा माछाको टुकामा, संरक्षित तोरीको साग वा मुई चोयलाई प्याज, लसुन र खुर्सानी जस्ता प्राकृतिक मसलामा परिवर्तन गर्नुहोस्।
ससको मात्रा बारे सावधान रहनुहोस्	छेउमा ससहरू राख्न भन्नुहोस् र थप्टु अघि स्वाद लिनुहोस्।
भागको आकारमा ध्यान दिनुहोस्	खाना अर्डर गर्दा वा किन्दा, भागको आकारमा ध्यान दिनुहोस्। यदि यो व्यक्तिगत उपभोगको लागि मात्रा भन्दा बढी छ भने, अरूसँग बाँड्ने वा कम खानाहरू अर्डर गर्ने/किन्ने विचार गर्नुहोस्।
पूर्व-प्याकेज गरिएका खाद्य उत्पादनहरूको लागि "नून/चिनी" लेबल योजनामा भाग लिने उत्पादनहरू छनौट गर्नुहोस्	पोषण लेबलमा सोडियमको मात्रा जाँच गर्नुहोस् र "कम नून" र "कम चिनी" उत्पादनहरू छनौट गर्नुहोस्।
EatSmart रेस्टुरेन्टहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस् (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	स्वस्थ आहारको लागि "3 कम" परिकारहरू छनौट गर्नुहोस्, अर्थात् बोसो, चिनी र नून कम भएका परिकारहरू।



भान्सामा लुकेको नून

घरमै खाना खाए पनि, यसलाई हल्का रूपमा नलिनुहोस्। तपाईंले पकाउने धेरै चिनियाँ मसला र ससमा सोडियम लुकेको हुन्छ। तलको तालिकामा सोडियमको मात्रा बढी हुने केही सामान्य मसला र ससहरू सूचीबद्ध छन्। अर्को चम्चा थप्दा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने भन्दा बढी सोडियम प्राप्त हुन सक्छ, तपाईंले थाहा नपाई, त्यसैले खाना पकाउँदा कम प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



चिकेन पाउडर

2100 मिलीग्राम

105%



माछाबाट बनाइएको सस

1300 मिलीग्राम

65%



झिंगाबाट बनाइएको पेस्ट

1190 मिलीग्राम

60%



प्रति चम्चा
सोडियमको मात्रा

दैनिक उच्च सेवनमा
सोडियमको योगदान

उच्च सोडियम सूचकांक



सोया सस



कालो सिमीबाट बनाइएको पेस्ट



ओइस्टर सस



समुद्री खानाबाट बनाइएको सस

प्रति चम्चा
सोडियमको मात्रा

1000 मिलीग्राम

750 मिलीग्राम

620 मिलीग्राम

390 मिलीग्राम

दैनिक उच्च सेवनमा
सोडियमको योगदान

50%

38%

31%

20%

उच्च सोडियम सूचकांक

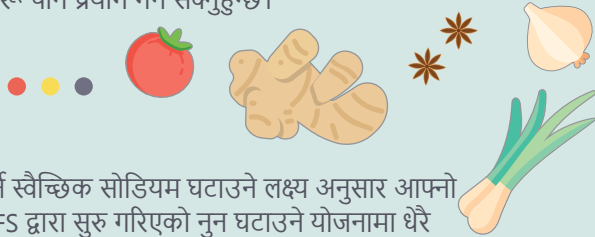
★★★★

★★★★

★★★★

★★

यदि तपाईंलाई आफ्नो खाना स्वादिष्ट तर सोडियम कम भएको मन पर्छ भने, स्वादको लागि मसला र जडीबुटी जस्ता प्राकृतिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै लसुन, अदुवा, प्याज, सिरका, कागतीको रस, लेमनग्रास, "अदुवाको मसला" पाउडर, पाँच मसला पाउडर, सात मसला पाउडर, चिनियाँ मसला बन्ने काँडिलो सासिफल, सितारा सौंफ र तुलसी। तपाईं आफ्नो परिकारमा स्वाद थप्न उच्च सोडियम ससको विकल्पको रूपमा च्याउ र गोलभेडा जस्ता ग्लुटामिक एसिड भएका सामग्रीहरू पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



नुन घटाउने योजना

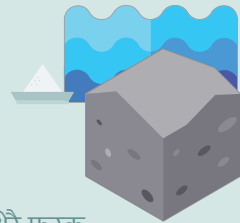
हडकडका मानिसहरूको सोडियम सेवन कम गर्न स्वैच्छिक सोडियम घटाउने लक्ष्य अनुसार आफ्नो खाद्य उत्पादनहरूमा सोडियमको मात्रा घटाउन CFS द्वारा सुरु गरिएको नुन घटाउने योजनामा धेरै खाद्य व्यापार सदस्यहरूले भाग लिएका छन्। सहभागी खाद्य व्यापार सदस्यहरूको जानकारीको लागि, कृपया CFS वेबसाइटमा जानुहोस्:

https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



के ढिक्का नुन र समुद्री नुन स्वस्थकर छन्?

टेबल नुन मुख्यतया सोडियम क्लोराइडबाट बनेको खनिज हो, जसमा लगभग 60% क्लोराइड र 40% सोडियम हुन्छ। टेबल नुन मुख्यतया समुन्द्र, भूमिगत नुन खानी वा प्राकृतिक नुनबाट उत्पादन गरिन्छ, जबकि मसिनो नुन कच्चा नुनलाई घुलाएर र पुनः क्रिस्टलाइज गरेर उत्पादन गरिन्छ।



ढिक्का नुन र समुद्री नुन हामीले सामान्यतया उपभोग गर्ने मोटो नुन र मसिनो नुन भन्दा धेरै फरक छैनन्, किनकि तिनीहरू मुख्यतया सोडियम क्लोराइडबाट बनेका हुन्छन्। प्राकृतिक घाममा सुकाउने वा क्रिस्टलाइजेशन द्वारा उत्पादित, ढिक्का नुन र समुद्री नुनले खनिजहरू सहित धेरै अशुद्धताहरू राख्छन्, जुन दैनिक आवश्यकताहरूको लागि अपर्याप्त थोरै मात्रामा हुन्छन्, त्यसैले यी नुनहरूलाई खनिज पूरकको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।



थप रूपमा, चिकेन पाउडर र मोनोसोडियम ग्लुटामेट (MSG), यद्यपि तिनीहरू नुन होइनन्, सोडियममा उच्च मसलाहरू पनि हुन् र खपतमा सीमित हुनुपर्छ।

[cfs.gov.hk](https://www.cfs.gov.hk)



hkassr

