

پوشیدہ نمک سے احتیاط کریں

متوازن فشارخون کیسے برقرار رکھا جائے

سوڈیم کا استعمال کم کرنے کے طریقے!

سوڈیم (نک) اور بلند فشارِ خون

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ایک عام بالغ شخص کے لیے روزانہ سوڈیم (نک) کا استعمال 2000 ملی گرام سے کم ہونا چاہیے (یعنی چائے کے چمچ سے ذرا کم کھانے کا نک)۔ سوڈیم کے استعمال میں کمی سے بلند فشارِ خون، قلبی امراض اور فالج کے خطرات میں کمی آتی ہے۔

بچوں کو بڑوں کی نسبت کم سوڈیم لینا چاہیے۔ جتنا چھوٹا بچہ ہو، اُسے روزانہ اتنی ہی کم مقدار میں سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ جہاں تک معمر افراد کا تعلق ہے، ڈاکٹروں کی حسیں میں کمی کی وجہ سے وہ عام طور پر زیادہ نمکین کھانے پسند کرتے ہیں۔

درحقیقت، زیادہ مقدار میں سوڈیم کا استعمال ہر عمر کے افراد میں غیر متعدی بیماریوں کے خطرات کو بڑھاتا ہے۔ اس لیے ہمیں اپنی صحت کے تحفظ کے لیے غذا میں سوڈیم کی مقدار کم کرنے کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

ہانگ کانگ میں سوڈیم (نک) کے استعمال کے اہم غذائی ذرائع

کی جانب سے کی گئی مطالعات کے مطابق، مقامی بالغ افراد میں سوڈیم (نک) کی مقدار بڑھانے والے اہم غذائی (CFS) فوڈ سیٹھی سینئر گروہس درج ذیل ہیں:



اچار اور چٹنی

سوپ

ہیم، ساسیج اور میٹ بال

ڈبل روٹی

ڈم ستم

سیو می/لومی

عوام کو چاہیے کہ وہ متوازن اور متنوع غذا اختیار کریں، جس میں تازہ پھل، سبزیاں اور گوشت زیادہ ہو، لیکن محفوظ شدہ اور پراسس شدہ غذائیں کم ہو۔

کم سوڈیم کا چناؤ کریں

شری نگہ کی بھجان خیر رفتار کے باعث، بہت سے مقامی لوگ اکثر باہر کھانا کھانے کے عادی ہو گئے ہیں، جو کہ پوشیدہ غذائی خطرات جیسے زیادہ سوڈیم کے استعمال کی وجہ سے صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ جب آپ رستورانوں میں کھانا کھائیں، ٹیک آؤے آرڈر کریں یا پہلے سے پیک شدہ غذائیں خریدیں تو، سوڈیم کے استعمال کو کم کرنے کے لیے درج ذیل نکات ذہن میں رکھیں:

ٹوسٹ یا سادہ رول/بن کو بغیر مکھن کے طلب کریں، مشروبات بغیر شکر یا کم دودھ کے ساتھ لیں، ساس ایک طرف کر دیں یا نہ لینے کی درخواست کریں، اور فلینگز پر دھیان دیں۔	کھانے میں شامل اجزاء پر توجہ دیں اور صحت مند غذا کے لیے کم چکنائی، کم شکر اور کم سوڈیم والی غذائیں منتخب کریں
تیلے ہوئے انڈوں کی بجائے ٹیلے ہوئے انڈے استعمال کریں، سائیج کے بجائے گوشت یا مچھلی کے ٹکڑے کھائیں، اور محفوظ شدہ سرسوں کے ساگ یا موٹی پوئے کے بجائے قدرتی مصالحہ جات جیسے پیاز، اسن اور کالی مرچ، وغیرہ استعمال کریں۔	ایسی غذائیں منتخب کریں جن میں چکنائی اور سوڈیم کی مقدار کم ہو
چینی کواکگ پیش پیش کرنے کی درخواست کریں اور ڈالنے سے پہلے چکھیں۔	ہٹینوں کی مقدار پر دھیان دیں
جب کھانا منگوائیں یا خریدیں تو مقدار کے بارے میں محتاط رہیں۔ اگر کھانے کی مقدار ذاتی ضرورت سے زیادہ ہو تو، دوسروں کے ساتھ بانٹنے یا کم غذائی اشیاء منگوانے/خریدنے پر غور کریں۔	کھانے کی مقدار سے آگاہ رہیں
غذائی لیبل پر سوڈیم کی مقدار چیک کریں اور "کم نمک" اور "کم شکر" کی حامل مصنوعات کا انتخاب کریں۔	پہلے سے پیک شدہ غذاؤں کے لیے "نمک/شکر" لیبل اسکیز میں شامل مصنوعات کا انتخاب کریں
تین "لو" غذائیں منتخب کریں، یعنی وہ کھانے جو چکنائی، شکر اور نمک میں کم ہوں تاکہ صحت مند غذا برقرار رکھی جاسکے۔	EatSmart رستورانوں کو لہنائیں (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)



باوجودی خانے میں پوشیدہ نمک

اگرچہ آپ گھر پر کھاتے ہیں اسے بلکائے لیں۔ آپ کے کھانے میں استعمال ہونے والی بہت سی چینی اچاروں اور چٹنیوں میں سوڈیم چھپا ہوتا ہے۔ ذیل میں دیے گئے لیبل میں کچھ عام اچار اور چٹنیاں درج ہیں جن میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آپ ایک میچ مزید شامل کریں تو ممکن ہے آپ ضرورت سے زیادہ سوڈیم لے لیں، اس لیے کھانا پکاتے وقت ان کا کم استعمال کریں۔



1190 ملی گرام

60%



1300 ملی گرام

65%



2100 ملی گرام

105%



سوڈیم کی مقدار فی کھانے کا میچ

روزانہ کی زیادہ سے زیادہ مقدار میں سوڈیم کا حصہ

بائی سوڈیم اینڈیکس



سی فوڈ ساس



اولیٹر ساس



بلیک بین پیسٹ



سویاس

390 ملی گرام

620 ملی گرام

750 ملی گرام

1000 ملی گرام

سوڈیم کی مقدار فی کھانے کا بیج

20%

31%

38%

50%

روزانہ کی زیادہ سے زیادہ مقدار میں سوڈیم کا حصہ

★★

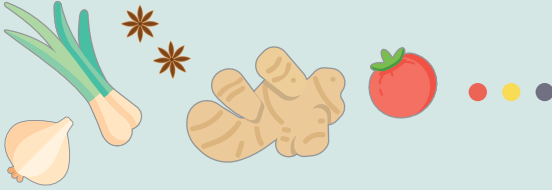
★★★

★★★★

★★★★★

بائی سوڈیم اینریکس

اگر آپ لذیذ لیکن کم سوڈیم والا کھانا پسند کرتے ہیں تو، ذائقہ بڑھانے کے لیے قدرتی اجزاء جیسے مصالحہ جات اور جزئی پروٹین استعمال کریں، جیسے لسن، ادک، ہری پیاز، سرکہ، لیموں کارس، لیمن گراس، "اسپائس تخم" پاؤڈر، فائیو اسپائس پاؤڈر، سیون اسپائس پاؤڈر، چائیز پرکلی ایش، بادیاں کے پھول اور تلسی۔ آپ ایسے اجزاء بھی استعمال کر سکتے ہیں جن میں گلوٹامک ایسڈ موجود ہو، جیسے کہ مشروم اور نمائندہ زیادہ سوڈیم کی حامل چٹنیوں کی جگہ انہیں استعمال کر کے کھانے میں ذائقہ بڑھایا جاسکے۔



نمک کم کرنے کا منصوبہ

کی جانب سے شروع کیے گئے نمک میں کمی کے منصوبے میں متعدد فوڈ ٹیڈ کے اراکین نے حصہ لیا ہے، تاکہ رضاکارانہ طور پر سوڈیم میں کمی CFS فوڈ سیفٹی سینٹر کے اہداف کے مطابق اپنی مصنوعات میں سوڈیم کی مقدار کم کی جاسکے، اور ہانگ کانگ کے باسیوں میں سوڈیم کے استعمال کو کم کیا جاسکے۔ شرکت کرنے والے کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں CFS فوڈ ٹیڈ اراکین کی معلومات کے لیے

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



کیا چٹان کا نمک اور سمندری نمک زیادہ صحت مندانہ ہیں

نیپیل سالٹ ایک معدنی دھات ہے جو سوڈیم کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے، جس میں تقریباً 60% کلورائیڈ اور 40% سوڈیم ہوتا ہے۔ عام طور پر نمک سمندر، زیر زمین کاواں یا قدرتی نمکین پانی سے حاصل کیا جاتا ہے، جبکہ یارک نمک خام نمک کو کھول کر اور دوبارہ کرسٹل بنا کر تیار کیا جاتا ہے۔

چٹان کا نمک اور سمندری نمک عام موٹے یا یارک نمک سے زیادہ مختلف نہیں ہوتے ہیں، جنہیں ہم عام طور پر استعمال کرتے ہیں، کیونکہ یہ بھی بنیادی طور پر سوڈیم کلورائیڈ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ قدرتی طور پر سورج کی روشنی میں خشک کر کے یا کرسٹلائزیشن کے ذریعے تیار کردہ چٹان کا نمک اور سمندری نمک اپنے اندر زیادہ آلاشی ذرات رکھتے ہیں، بشمول معدنیات جو کہ، بہر کیف، روزمرہ غذائی ضروریات کے لیے معمولی مقدار میں ہوتی ہیں، اس لیے ایسے نمک معدنی سپلیمنٹ کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

مزید یہ کہ چکن پاؤڈر اور مونو سوڈیم گلوٹامیٹ (MSG)، اگرچہ نمک نہیں ہوتے ہیں، مگر ان میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ان کا استعمال محدود کرنا چاہیے۔



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



hkassr

