



नमक कम खाईये : जीने का नया ढंग.....अपनाईये

खाने में नमक कम कैसे रखें?

- कच्ची सब्जी, सलाद और पके हुए खाने पर ऊपर से नमक का इस्तेमाल न करें।
- आचार, जैम, डिब्बा बन्द चीजों canned food का इस्तेमाल कम से कम करें।

निम्नलिखित चीजों का प्रयोग कम से कम करें।

- नमकीन, तली चीजें, बिस्कुट,
- डिब्बा बन्द canned food खाद्य पदार्थ, पापड़,
- चटनी, आचार, चाट और टमाटर सॉस।

ताजी मौसमी सब्जियों और फलों का उपयोग ज्यादा करें। खाने में नींबू, पुदीना, जीरे का उपयोग नमक की जगह करें।

ताजी सब्जी और फल में पोटेशियम भी है, जोकि नमक के खराब असर को काटता है।

मैदा और सूजी का इस्तेमाल क्यों न करें?

- इसमें रेशा/फाइबर नहीं होता।
- यह रक्त में वसा/फैट triglyceride को बढ़ाता है।
- यह रक्त में शुगर की मात्रा को बढ़ा देते हैं।
- रेशे के साथ महत्वपूर्ण Vitamin और Mineral (खनिज पदार्थ) भी चले जाते हैं।
- इसके अलावा मैदे से बनी हुई चीजें ज्यादातर तली हुई होती हैं, और उनमें नमक की मात्रा भी अधिक होती है, जैसे कि भटूरा, मठरी, समौसा, कचौरी। बिस्कुट, रस्क, नान, मठरी, कचौरी आदि के आटे में डाला हुआ मोएन (तेल, घी, मक्खन) भी हानिकारक होता है।।

इन सभी खाद्य पदार्थों में अधिक ऊर्जा Calories और नमक होता है।