

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਸੇਧਾਂ)

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਅੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਦਬਾਅ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ (ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1000-1500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ) □□

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਮਕ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਆਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪੈਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ "ਨਮਕ" ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀ ਦੇ ਕਈ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਨਮਕੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ

1. ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ([Canada's Food Guide](#)) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚੋਹਾਂ ਹੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹਨ:

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਆਪਣੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲ; ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- । ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਨ - ਪਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਕਸਕਸ, ਬਲਗਰ, ਜੌਂ, ਜਵੀ, ਚੌਲ, ਕਈਨੇ, ਪਾਸਤਾ

ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼

- | ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ - ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- | ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ - ਤਾਜ਼ਾ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ, ਟੋਫੂ, ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ; ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ; ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼; ਅੰਡੇ

2. ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, "ਸੌਖੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ" ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ

ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- | ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ।
 - | ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 5% (120 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਥੋੜ੍ਹਾ" ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 15% (360 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ"।
 - o ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬੈਂਡ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਵਿਚ ਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 5% ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
 - | ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੀਆਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਧ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਾਈਜ਼ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
 - o ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੂਪਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਇੱਕ ਸੂਪ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿਚ 28% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੂਪ ਦੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿਚ 40% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- | ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਟੇਬਲਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ (Additional Resources) ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ।
- | ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕਟ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - | "ਸੋਡੀਅਮ ਰਹਿਤ", "ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ", "ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ", ਜਾਂ "ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ"

ਗਿਆ” ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ ਹੋਣਗੇ।

- ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ, ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਲਰੀ ਸਾਲਟ, ਜਾਂ ਪਿਆਜ਼ਦਾ ਨਮਕ) ਜਿਹੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ (Additional Resources) ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ। ਨੋਟ: ਕੋਸ਼ਰ ਸਾਲਟ (Kosher salt), ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ (sea salt), ਫਲਿਊਅਰ ਡੀ ਸੈਲ (fleur de sel), ਗੌਰਮਿਟ ਸਾਲਟ (gourmet salt), ਅਤੇ ਸਮੋਕਡ ਸਾਲਟ (smoked salt) ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿਚ ਆਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

3. ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਓ

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਚੌਹਾਂ ਹੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:
 - ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਓ।
 - ਤੁਲਸੀ, ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਕੋਮਲ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪੱਕਣ ਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਪਾਓ।
 - ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ।
 - ਸਿਰਕੇ ਵਾਲੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿਚ ਕੁਚਲਿਆ ਹੋਇਆ ਲਸਣ ਪਾਓ। ਲਿੰਬੂ, ਲਾਈਮ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਿਆਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੂਪ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ - ਕੁੱਕ ਹੈਲਥੀ ([Dietitians of Canada - Cook Healthy](#)) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸਾਸ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ (Additional Resources) ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- । ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ।
 - । ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼, ਚੌਲ, ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ ਪਾਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਪਕਾਓ।
 - । ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਨਮਕ ਨਿਕਲ ਜਾਏ।
 - । ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇਖ ਲਵੋ।

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

4. ਖਾਣਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਅੱਜ ਕਲ ਕਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਪੇਸਟਰ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਖਾਣਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖਾਸ ਬੋਨਤੀ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.HealthLinkBC.ca ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: 'ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ' ([Health Canada: 'The % Daily Value'](#))

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthyeating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- । ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ([Lower Sodium \(Salt\) Eating Resources](#))
- । ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ([Lower Sodium \(Salt\) Food Choices](#))

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthyeating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।