

ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Sodium and your health

ਸੋਡੀਅਮ ਕੀ ਹੈ?

ਸੋਡੀਅਮ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੇਬਲ ਸੋਲਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੇਵਲ 1,500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 1,500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ 2,300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ 800 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
- 4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ 1,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
- 9 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ 1,200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਰੈੱਡਾਂ, ਕਰੈਕਰ, ਮਫਿਨ, ਕੂਕੀਜ਼, ਡਿਜ਼ਰਟਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ
- ਪੀਜ਼ਾ, ਲਸਾਨਿਆ, ਤਿਆਰ ਸਲਾਦ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਆਨਟ੍ਰੇ (entrees)
- ਡੋਲੀ ਮੀਟ, ਸੋਸੇਜ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਮੀਟਬਾਲ
- ਚੀਜ਼
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੂਪ
- ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਨਮਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ: ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ: ਓਟਸ, ਕਿਨੂਆ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ। ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਸੀਜ਼ਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਟੇਫੂ
- ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਆਪਣੇ ਸੂਪ, ਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਖੁਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ "ਰੇਸਪੀਜ਼" ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਰੇਸਪੀਆਂ ਲੱਭੋ:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>।

ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕੋਸ਼ਰ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਫਲੂਰ ਡੀ ਸੇਲ, ਸਮੇਕਡ ਨਮਕ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਨਮਕ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਮਕ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਓ:

- ਰੇਸਪੀ ਵਿੱਚ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਲਸੀ, ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ ਵਰਤੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਵਿਨੈਗਰੇਟ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲਸਣ, ਮਸਟਰਡ, ਨਿੰਬੂ, ਲਾਇਮ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ
- ਰੇਸਪੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਨੂੰ ਟੇਸਟ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਟੇਕਅਵੇਅ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ

ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਚੁਣੋ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਚੁਣਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਨਮਕ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਆਰਡਰ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਦੂਜੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਚਾਓ
- ਸੈਂਸ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ।

- 5% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ
- 15% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 15% ਤੋਂ ਵੱਧ DV ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ' ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: "ਸੋਡੀਅਮ-ਮੁਕਤ", "ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ", "ਘਟਾਇਆ ਸੋਡੀਅਮ," ਜਾਂ "ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ"।

ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਵਾਂ?

ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਅਤੇ ਪੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁੱਲ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਜੋੜੋ। ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ](#) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਡੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ		
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੈਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	614
ਸਾਵਰਕਰੇਟ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	496
ਪੀਜ਼ਾ ਸੈਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	463
ਪਿਕਲਜ਼ (ਖੱਟੇ)	1 ਛੋਟਾ	447
ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਜੂਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	325
ਓਲਿਵ	4 ਓਲਿਵ	248
ਆਲੂ, ਇੰਸਟੈਂਟ, ਫੇਰੇ ਰੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	191
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	184
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	25
ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਜੂਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	13
ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਗਏ, ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
ਅਨਾਜ		
ਬਰੈੱਡ ਸਟਰਿੰਗ, ਸੁੱਕਾ ਮਿਕਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	506
ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਬਾਕਸ ਮਿਕਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	459
ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਸੀਜ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	365

ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਨਮਕ ਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

ਬੇਗਲ, ਹੋਲ ਵੀਟ	½ ਬੇਗਲ	288
ਕਰੇਕਰਜ, ਸੋਲਟੀਨ	10 ਸੋਲਟੀਨ	282
ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ, ਹੋਲ ਵੀਟ	1 ਰੋਲ	224
ਮਫਿਨ, ਵਪਾਰਕ	1 ਛੋਟਾ	222
ਡਬਲਚੋਟੀ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਵਪਾਰਕ	1 ਸਲਾਇਸ	213
ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਇੰਸਟੈਂਟ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	194-241
ਪੈਨਕੇਕ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ	1 ਪੈਨਕੇਕ	189
ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ	1 ਬਾਰ	128
ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	102-158
ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	5
ਓਟਮੀਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	3
ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਕਿਨੂਆ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ		
ਪ੍ਰੋਸੂਟੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	1.458
ਬੇਕਨ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	1.263
ਪੈਪਰੋਨੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	939
ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਇਸ	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	907
ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼, ਸਾਦੇ, ਡੱਬੋਬੰਦ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	644
ਸੈਸੇਜ, ਚੇਰੀਜ਼ੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	540
ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੀਟਬਾਲ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	500
ਫੇਟਾ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	458
ਚਿਕਨ ਨਗੇਟ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	420
ਕੈਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਸਧਾਰਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	368
ਮੌਜਰੇਲਾ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	355
ਚੇਡਰ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	322
ਫਿਸ਼ ਸਟਿਕਸ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	302
ਸੈਮਨ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਨਮਕ ਵਾਲੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	293-306
ਬਟਰਮਿਲਕ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	272
ਚਿਕਨ, ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੋਸਰੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	235-544

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬਦਾਮ, ਨਮਕ ਵਾਲੇ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	174
ਅੰਡਾ, ਪੂਰਾ	2 ਅੰਡੇ	125
ਦੁੱਧ, 2%	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	121
ਸੈਮਨ, ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	100
ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	53
ਟੈਫੂ, ਸਧਾਰਨ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	10
ਛੋਲੇ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	8
ਬਦਾਮ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	1

ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ

ਟੇਬਲ ਸੋਲਟ	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	2.373
ਸੋਇਆ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	1.244
ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਪੀਜ਼ਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	1 ਸਲਾਈਸ (150 ਗ੍ਰਾਮ)	827
ਬੀਫ ਬਰੈੱਡ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	812
ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ, ਡੱਬੇਬੰਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	740
ਤੇਰੀਆਕੀ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	700
ਟਾਕੇ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	625
ਸਾਲਸਾ, ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	463
ਸੀਜ਼ਰ ਡਰੈਸਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	180
ਕੈਚਪ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	138
ਸਪੇਰਟਸ ਡਰਿੰਕ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	101
ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ, ਨਮਕ ਵਾਲਾ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	93-95
ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	2

ਮਿ.ਲੀ. = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਸ੍ਰੋਤ: [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ](#)