

## ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਸਾਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੇਵਲ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਟੇਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਸੋਡੀਅਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਸੋਡੀਅਮ ਮ (ਐਮਜੀ)
<b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b>		
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੈਂਸ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	614
ਸਾਵਰਕਰੋਟ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	496
ਪੀਜ਼ਾ ਸੈਂਸ, ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	463
ਪਿਕਲਜ਼ (ਖੱਟੇ)	1 ਛੋਟਾ	447
ਪੈਪਰ, ਹੈਲੋਪੀਨੋ, ਡੱਬੋਬੰਦ	1 ਪੈਪਰ	368
ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	325
ਪਿਕਲਜ਼ (ਦਿਲ)	1 ਛੋਟਾ	299
ਓਲਿਵਜ਼, ਡੱਬੋਬੰਦ	4 ਓਲਿਵ	248
ਟਮਾਟਰ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	236
ਆਲੂ, ਇੰਸਟੈਂਟ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	191
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਿਸ਼ਰਿਤ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	184

Pu: Food Sources of Sodium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	89
ਟਮਾਟਰ, ਸਨਡਰਾਇਡ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	70
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਈ	60 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	41
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਈ, ਡੱਬੋਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	25
ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	13
ਪੈਪਰ, ਹੈਲੋਪੀਨੋ, ਕੱਚੀ	1 ਦਰਮਿਆਨੀ	0
ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਗਏ, ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਡੱਬੋਬੰਦ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
<b>ਅਨਾਜ</b>		
ਬਰੈਡ ਸਟੱਫਿੰਗ, ਸੁੱਕਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	506
ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਡੱਬੋ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	459
ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਇੰਸਟੈਂਟ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	370-225
ਚਾਵਲ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਸੀਜ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	365
ਬੇਗਲ	½ ਬੇਗਲ	288
ਕਰੈਕਰਜ਼, ਸੈਲਟੀਨ	10 ਸੈਲਟੀਨਜ਼	282
ਪੈਨਕੇਕ ਮਿਕਸ	1 ਛੋਟਾ ਪੈਨਕੇਕ	239
ਬ੍ਰੈਡ ਰੋਲ	1 ਰੋਲ	224
ਮਫਿਨ, ਵਪਾਰਕ	1 ਛੋਟਾ	222
ਡਬਲਰੇਟੀ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਵਪਾਰਕ	1 ਸਲਾਇਸ	213
ਬ੍ਰੈਡਕਰੰਬ, ਸਾਦੇ, ਵਪਾਰਕ	60 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	200

ਪੈਨਕੇਕ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ	1 ਪੈਨਕੇਕ	189
ਬ੍ਰੈਡਸਟਿਕ, ਸਾਦੀ	1 ਸਟਿਕ	71
ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਕਿਨੂਆ, ਓਟਸ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
<b>ਮੀਟ , ਮੱਛੀ , ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ</b>		
ਮੈਕਰਲ, ਨਮਕ ਵਾਲੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	3337
ਐਨਚੋਵੀਜ਼, ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	2751
ਬੇਕਨ, ਟਰਕੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਏ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	1516
ਸਲਾਮੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	1418
ਬੇਕਨ, ਪੋਰਕ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	1263
ਪੈਪਰੋਨੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	939
ਬੇਕਨ, ਪੋਰਕ, ਘੱਟ, ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	773
ਸੰਸੇਜ, ਇਟਾਲੀਅਨ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	614
ਚਿਕਨ, ਸੀਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੇਸਰੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	235-544
ਸੰਸੇਜ, ਚੌਰਜ਼ੀਓ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	540
ਚਿਕਨ ਨਗੇਟ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	420
ਕ੍ਰੈਬਸ ਇਮਿਟੇਸ਼ਨ (ਸੁਰੀਮੀ)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	397
ਫਿਸ਼ ਸਟਿਕਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	302
ਸੈਮਨ, ਡੱਬੇਬੰਦ, ਨਮਕ ਵਾਲੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	293-306
ਅੰਡੇ ਦਾ ਵਿਕਲਪ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	264
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਡੱਬੇਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	173
ਅੰਡਾ, ਪੂਰਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	2 ਵੱਡੇ, ਅੰਡੇ	125

Pu: Food Sources of Sodium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੈਕਰਲ, ਬੇਕ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	62
ਸੈਮਨ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ)	56
ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
<b>ਫਲੀਆਂ , ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ</b>		
ਬੀਨਜ਼, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਸਾਦੇ, ਡੱਬੋਬੰਦ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	644
ਟੋਫੂ, ਸਮੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	423 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ
ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਨਮਕ ਵਾਲੇ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	412
ਵੇਜੀ ਬਰਗਰ	1 ਪੈਟੀ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	398
ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਡੱਬੋਬੰਦ, ਡ੍ਰੇਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਧੋਤੇ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	225
ਕਾਜੂ, ਨਮਕ ਵਾਲੇ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	222
ਬਦਾਮ, ਨਮਕ ਵਾਲੇ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	174
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	139
ਸੋਇਆ ਪੇਅ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	96
ਏਡਾਮਾਮੇ, ਕੱਚੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	20
ਟੇਮਪੇਹ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	14
ਟੋਫੂ, ਸਧਾਰਨ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	10
ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ, ਡੱਬੋਬੰਦ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	7
ਕਾਜੂ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	6
ਬਦਾਮ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	1
ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ 100% ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
<b>ਦੁੱਧ , ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼</b>		
ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਚੀਜ਼ ਸਲਾਇਸ (ਚੈਡਰ)	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	907

ਫੋਟਾ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	458
ਗੂਡਾ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	410
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਸਧਾਰਨ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	368
ਮੌਜਰੈਲਾ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	355
ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	322
ਬਟਰਮਿਲਕ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	272
ਚਾਕਲੇਟ ਮਿਲਕ, 2%	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	174
ਦੁੱਧ, 2%	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	121
ਦਹੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ	175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)	67
ਸਵਿਸ (ਏਮੈਂਟਲ) ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ½ ਆਊਂਸ)	35
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਸੁੱਕੀ ਦਹੀ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	20
<b>ਸੂਪ</b>		
ਬਰੋਥ, ਚਿਕਨ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	869
ਬਰੋਥ, ਬੀਫ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	812
ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ, ਡੱਬੇਬੰਦ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	740
ਚਿਕਨ ਨੂਡਲ ਸੂਪ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	529
ਬੀਫ ਬਰੋਥ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	516
ਬਰੋਥ, ਬੀਫ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	38
<b>ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ</b>		
ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਸੀਜ਼ਰ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	180
ਡਿਪ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਅਧਾਰਤ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	182
ਮੱਖਣ, ਸਧਾਰਨ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	93
ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	16

Pu: Food Sources of Sodium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਮੱਖਣ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲਾ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	2
ਵੇਜੀਟੇਲ ਤੇਲ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
ਵਿਨਿਗ੍ਰੇਟ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਏ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	0
<b>ਹੋਰ ਭੋਜਨ</b>		
ਨਮਕ, ਟੇਬਲ	5 ਮਿ.ਲੀ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	2373
ਸੋਇਆ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	1244
ਨਮਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ *	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	1040
ਤੇਰੀਆਕੀ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	700
ਟਾਕੇ ਸੀਜ਼ਿੰਗ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	625
ਓਏਸਟਰ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	499
ਸਾਲਸਾ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	463
ਸੋਇਆ ਸੋਸ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	425
ਹਾਟ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	381
ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ, ਨਰਮ	1 ਛੋਟਾ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ	338
ਗਰੇਵੀ, ਡੱਬੋਬੰਦ	60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)	331
ਤੇਰੀਆਕੀ ਸੋਸ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	325
ਕੇਕ ਮਿਕਸ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ	1/12 ਕੇਕ ਸਲਾਇਸ	315
ਚਾਕਲੇਟ ਪੁਡਿੰਗ, ਇੰਸਟੈਂਟ ਮਿਕਸ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	275
ਕੋਪਰਜ਼, ਡੱਬੋਬੰਦ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	205
ਸਰਸੋਂ, ਪੀਲੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	174
ਵੋਰਚੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	171

Pu: Food Sources of Sodium

© 2020 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਰੈਲਿਸ਼	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	166
ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਸੋਸ	15 ਮਿ.ਲੀ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	163
ਕੈਚਪ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	138
ਚਿਪਸ, ਸਾਦੇ (ਪੋਟੈਟੋ, ਟੋਰਟੀਲਾ)	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	110
ਹੋਰਸਰੈਡਿਸ਼	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	64
ਪੋਪਕੋਰਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	64
ਪੋਪਕੋਰਨ, ਏਅਰ-ਪੋਪਡ, ਸਾਦੇ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1
ਨਮਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ, ਹਰਬ ਬਲੈਂਡ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਡੀਅਮ	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	0

ਸੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

\*ਨੋਟ: ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।



### ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- । ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 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/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।