

कम सोडीअम युक्त गुणकारी भोजन - दक्षिण एशिआई कम्यूनिटीज़ के लिए

सोडियम क्या है?

रक्त के दबाव को नियन्त्रण में के लिए शरीर को सोडियम की आवश्यकता होती है। यह मांस-पेशियों और नसों की सहायता भी करता है।

स्वस्थ बालगों को रोज़ाना 1500 मिलीग्राम के आस-पास सोडीयम की आवश्यकता होती है। यह मात्रा सोडीयम के 2/3 छोटे चम्मच (टी-स्पून) जितनी होती है। कैंनेडा में बालग इस मात्रा के दुगने से भी अधिक खाते हैं।

हमें सोडीअम की आवश्यकता है, लेकिन आवश्यकता से अधिक सोडीयम अधिक रक्त-दबाव, हृदय-रोग व गुर्दे की बिमारी कारण बन सकता है।

सोडीयम कम करते हुए रोज़ाना गुणकारी विकल्पों का मज़ा लेने के लिए इन नुक्तों को बर्ते।

सोडीयम के स्रोत भोजन

नमक की हर किसम में सोडीयम अधिक होता है। उदाहरण के तौर पर सामान्य नमक, समुद्री नमक इत्यादि। इसके अतिरिक्त हमारे रोज़ाना खाने व पीने वाले पदार्थों में सोडीयम होता है।

अधिकतर पके-पकाए व्यंजनों में सोडीयम ज़्यादा होता है। सोडीयम पके-पकाए व पैक किए भोजनों में अक्सर मिलाया जाने वाला अंश है। उदाहरण के तौर पर पैक किए हुए पालक-पनीर, मलाई-कोफते, चने, तथा पतरा इत्यादि पके-पकाए भोजन हैं जिनमें ढेर सारा मिलाया गया सोडीयम होता है। मोनोसोडीयम ग्लूटामेट (एम एस जी) जिसे कि

Hin: Lower Sodium (Salt) Food Choices - Adapted South Asian

© 2013 डायटीशियनआफ कैंनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

अजीनोमोटो भी कहा जाता है एक अन्य अधिक सोडियम वाला अंश है जो कभी-कभी पके-पकाए भोजनों में मिलाया जाता है। जो भोजन आप खरीदते हैं उसमें कितना सोडियम है देखने के लिए सदैव आहार-त्थयों वाली सारणी पढ़ें।

यह सारणी दक्षिण एशियाई लोगों द्वारा साधारणतः बर्ते जाते भोजनों की उदाहरणें उनकी सोडियम की मात्रा सहित दर्शाती है।

भोजन	सेवन	सोडीय (मि ग्रा)
स्नैक		
पतरा, पैक किया हुआ	100 ग्रा (½ कप)	900
सब्ज़ी वाला स्मोसा, पैक किया हुआ	1	794
ढोकला पैक किया हुआ	100 ग्रा (½ कप)	750
पापड़	1 बड़ा	244
सफेद	पूरे का ¼	150
गठिया	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	138
तली, मसालेदार मूँगफली	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	133
आलू भुजिआ स्नैक	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	125
बूँदी	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	125
चटनिआँ व आचार		

Hin: Lower Sodium (Salt) Food Choices - Adapted South Asian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

सोए की चटनी	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	1038
मुर्गे का शोर्बा	125 मि ली (½ कप)	783
आम का आचार	15 मि ली (1 बड़ा चम्मच)	719
सब्ज़िआँ व फल		
डिब्बाबंद टमाटर की चटनी	125 मि ली (½ कप)	655
तैयार किया गया टमाटर का गाढ़ा सूप	125 मि ली (½ कप)	351
डिब्बाबंद मटर व गाजरें	125 मि ली (½ कप)	325
मीट व इसके विकल्प		
पैक किए हुए छोले	125 मि ली (½ कप)	446
पैक की हुई दाल-मक्खनी	125 मि ली (½ कप)	407
डिब्बाबंद सफेद चने	125 मि ली (½ कप)	374
मिश्रित खाने		
पैक किया हुआ पालक पनीर	125 मि ली (½ कप)	507

अधिक सोडियम वाले खानों की कम मात्राएँ भी जुड़ कर अधिक हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, आम के आचार का एक बड़ा चम्मच या 3 पापड़ आपकी पूरे दिन की सोडियम की आवश्यकता पूरी करते हैं! सोडियम के सेवन को गुनकारी स्तर पर रखने के लिए अधिक सोडियम वाले भोजन कम कीजिए।

Hin: Lower Sodium (Salt) Food Choices - Adapted South Asian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

अधिकतर अनसंसाधित खानों में सोडियम बहुत ही कम मात्रा में होता है। उदाहरण के लिए, ताज़ी व जमाई हुई सब्ज़ियाँ व फल, साबत अनाज, ताज़ा माँस, मुर्ग व मछली, तथा सूखे मटर, रवाँह व दालें कम सोडियम वाले विकल्प हैं।



आप क्या कदम उठा सकते हैं:

आप सोडियम लेना कम कर सकते हैं, फिर भी स्वादिष्ट व्यंजनों का मज़ा ले सकते हैं! कैसे? वो यहाँ है।

1. अधिक सोडियम युक्त डिब्बाबंद चटनिओं के स्थान पर टमाटर की पेस्ट या कटे हुए ताज़े टमाटर बर्त कर देखिए।
2. मीट की सभी तरिओं में अधिक बूटियाँ जैसे कि धनिया व अजवाइन तथा मसाले जैसे दाल-चीनी, मिर्ची, धनिया के बीज तथा जीरे के बीज बरत कर देखिए।
3. चिकन व दालों में प्याज़ व लहसुन अधिक डालिए।
4. अपना खाना पकाते समय प्रत्येक सप्ताह थोड़ा कम नमक बर्तते हुए अपने व्यंजनों के प्राकृतिक ज़ायके को उभरने दें। धीरे-धीरे नमक कम करें व आप अंतर महसूस नहीं करेंगे।
5. जो नमक डाल कर डिब्बाबंद किए जाते हैं उनकी जगह सूखे मटर, रवाँह व दाल चुनें। यदि आप डिब्बाबंद भोजन लेते हैं तो कुछ सोडियम धोने के लिए उनको भिगो लीजिए।
6. पहले से पके व्यंजन खरीदने की जगह कढ़ाई पनीर, छोले तथा दाल मक्खनी जैसे व्यंजनों को बिलकुल आरंभ से पकाएं।
7. स्टोर से खरीदी हुई सलाद ड्रेसिंग बर्तने की जगह सिरके, बूटियों व मसालों में तेल मिला कर नमक रहित सलाद ड्रेसिंग बनाएँ।
8. कम नमक वाले भोजन चुनने के लिए आहार तथ्य सारणी पढ़िए। आपकी श्रेष्ठ

Hin: Lower Sodium (Salt) Food Choices - Adapted South Asian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टर की प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

पसंदों में:

- सोडियम 360 मि ग्रा प्रति सेवन से कम होता है या
- सोडियम की प्रति सेवन रोज़ाना मात्रा 15% से कम होती है।

Nutrition Facts	
Per 3/4 cup (175g)	
Amount %	Daily Value
Calories 170	
Fat 10g	15%
Saturated 6g Trans 1g	35%
Cholesterol 30mg	
<i>Sodium 100mg</i>	<i>4%</i>
Carbohydrate 13g	4%
Fibre 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 7g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	2%
Calcium	25%
Iron	0%

Hin: Lower Sodium (Salt) Food Choices - Adapted South Asian

© 2013 डायटीशियनआफ कॅनेडा।

स्रोत को मान्यता दिए जाने पर समुचित तौर पर पुनः छापा जा सकता है।

यह सामग्री एक जनतक सेवा के तौर पर पेश की जा रही है तथा इसे केवल विद्यक व जानकारी के उद्देश्यों से प्रदान किया जा रहा है। इस जानकारी का उद्देश्य आपके डाक्टरों प्रामर्श या किसी रजिस्टर्ड आहार माहिर की सलाह का स्थान लेना नहीं है।



अतिरिक्त स्रोत:

- अतिरिक्त स्रोत:
 - www.eatrightontario.ca/en/videolist पर लेबल पढ़ने के बारे में विडियो देखिए।

इन स्रोतों को प्रकाशन के समय भरोसेमंद व सही मानी जाती जानकारी के अतिरिक्त साधन के तौर पर पेश किया जा रहा है व इनको किसी भी जानकारी, सेवा, उत्पादन या कंपनी का अनुमोदन न माना जाए।



नोट:

वित्तरक: