

SALT

नमक

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



आवश्यक मार्गदर्शिका
ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका नमक के बारे में है।

यह बतलाती है कि:

- बहुत ज्यादा नमक आपके लिए बुरा क्यों है
- कैसे जानें कि आपके खाने में कितना नमक है
- अपना नमक का सेवन कम करने के तरीके।

यह पुस्तिका मुख्यतः हाई ब्लड प्रेशर के बारे में है, जिसका अक्सर मतलब होता है कि आपको अपना नमक का सेवन कम करना होगा।

हालाँकि, PoTS जैसी कुछ अन्य स्थितियों का मतलब यह हो सकता है कि अपना फ्लूइड का सेवन बढ़ाने के लिए आपको ज्यादा नमक की ज़रूरत है।

अगर आपको लगता है कि यह आप पर लागू हो सकता है, तो अपने डॉक्टर से पूछें। अधिक जानकारी के लिए आप PoTS UK भी देख सकते/सकती हैं:

www.potsuk.org

नमक और आपका स्वास्थ्य

नमक (जिसे **सोडियम क्लोराइड** भी कहते हैं) में सोडियम होता है। अपने शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित करने में मदद के लिए आपको सोडियम की एक छोटी मात्रा की ज़रूरत होती है। सोडियम आपकी माँसपेशियों और तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है।

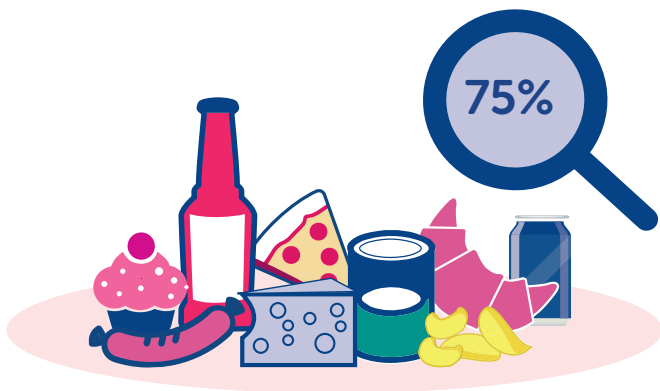
हालाँकि, बहुत ज्यादा सोडियम आपके लिए खराब होता है। यह आपके खून में पानी की मात्रा को बढ़ाता है। इसका मतलब है कि आपके शरीर में खून की अधिक मात्रा है, और यह अधिक पतला है। आपके शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुँचाने के लिए, आपके हृदय को अधिक ज़ोर से धड़कना होगा।

इससे हाई ब्लड प्रेशर होता है और हृदय की जटिलताओं का जोखिम बढ़ जाता है।

अपने खाने में नमक कम करने से आपका सोडियम का सेवन कम होता है और इन जोखिमों को कम करने में मदद मिलती है।

नमक कहाँ पाया जाता है?

- हम जो खाते हैं वह अधिकतर नमक – **लगभग तीन चौथाई या 75%** – हमारे भोजन में 'छुपा हुआ' होता है। ब्रेड, तैयार भोजन, प्रोसेस किए हुए मांस, टिनबंद सूप, सॉस और कुछ ब्रेकफास्ट सीरियल, सभी में नमक की उच्च मात्रा होती है।
- **15%** ऊपर से नहीं जोड़ा जाता, बल्कि हमारे भोजन में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है।
- हम जो नमक खाते हैं उसका लगभग **10%** वह नमक होता है जिसे हम खुद खाना पकाते या खाते समय खाने में जोड़ते हैं।



कितनी मात्रा में नमक का सेवन स्वास्थ्यकर है?

स्वस्थ वयस्कों को **दिन में अधिकतम 6 ग्राम नमक** लेना चाहिए। यह लगभग 1 छोटा चम्मच पूरा भर कर नमक होता है।

x1



दिन में अधिकतम एक पूरा भरा हुआ चम्मच नमक खाएं।

क्या आपको लगता है उससे आप ज्यादा नमक खा रहे/ रही हैं?

हम में से कई लोग हमें लगता है उससे ज्यादा नमक खा रहे हैं।
ऐसा इसलिए है कि हम जो नमक खाते हैं उसमें से ज्यादातर
प्रोसेस्ड खाद्यों में छुपा होता है। उदाहरण के लिए...



**इनमें से हरेक में 1/4 छोटा चम्मच
नमक होता है*:**

- 1 पोर्क पाई
- 1 लो फैट ब्लुबेरी मफिन
- 1 कॉर्नफ्लेक्स, दूध के साथ



इनमें से हरेक में 1/2 छोटा चम्मच नमक होता है*:

- बीन्स ऑन टोस्ट (2 स्लाइस)
- 1 टिन टमाटर का सूप
- 3 बेकन रैशर



इनमें से हरेक में 1 छोटा चम्मच नमक होता है*:

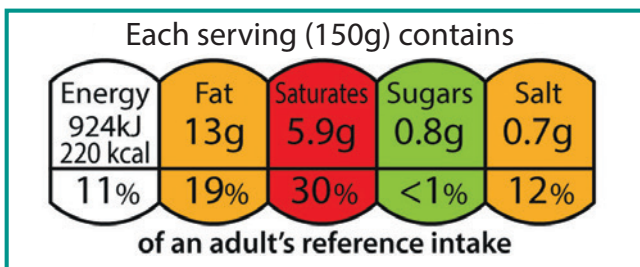
- टेकअवे पिट्ज़ा के 3-4 स्लाइस
- 4 सॉसेज
- 3 बड़े चम्मच सोय सॉस

*सभी आँकड़े अनुमानित हैं

मैं कैसे जानूँ कि मेरे खाने में कितना नमक है?

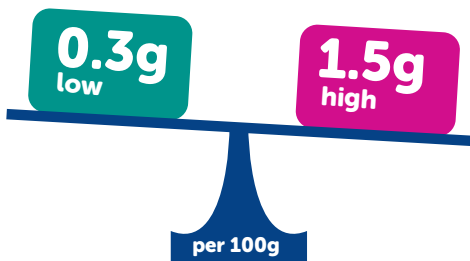
कई पैकेज किए खाद्यों में कलर कोड वाला 'ट्रैफिक लाइट' पोषण लेबल होता है। यह आपको बताता है कि क्या उस खाद्य में नमक, फैट, सैचुरेटेड फैट और शक्कर की उच्च मात्रा है, मध्यम मात्रा है या निम्न मात्रा है। ये मूल्य प्रति सर्विंग या खाद्य के प्रति 100 ग्राम हो सकते हैं - लेबल आपको बताएगा कि कौनसा है।

लेबल जाँचें और हरे या पीले रंग से कोड किए हुए खाद्य अधिक खाने का लक्ष्य रखें।



कुछ पैकेज किए हुए खाद्य ट्रैफिक लाइट पोषण लेबल शामिल नहीं करते हैं उनमें नमक की मात्रा को जानने के लिए इनमें पैकेट के पीछे वाले हिस्से में दिया हुआ अधिक विस्तृत पोषण लेबल जाँचें।

- प्रति 100 ग्राम 0.3 ग्राम तक नमक = कम नमक वाला खाद्य।
- प्रति 100 ग्राम 1.5 ग्राम से अधिक नमक = ज्यादा नमक वाला खाद्य।



कुछ खाद्य लेबल आपको नमक के बजाए **सोडियम की मात्रा** बताते हैं। यह कितना नमक है इसका पता लगाने के लिए सोडियम के ग्राम को 2.5 से गुना कर दें।

उदाहरण के लिए, 2.4 ग्राम सोडियम $\times 2.5 = 6$ ग्राम नमक।

अपना नमक का सेवन कम करने के सुझाव

हमेशा पोषण लेबल जाँचें और कम नमक वाले खाद्य खाने का लक्ष्य रखें।

खाना पकाते या खाते वक्त खाद्य में नमक जोड़ना टालें।

खाना पकाते वक्त फ्लेवर के लिए नमक के बजाए हर्ब्स, मसाले, काली मिर्च, मिर्ची, लहसुन या नींबू डाल कर देखें।

नमकदानी को टेबल पर न लाएं।

अधिकतर नमक अत्यधिक प्रोसेस किए हुए खाद्यों से आता है। अगर आप ऐसा कर पाएं, तो खाना खुद से बनाएं, ताकि आपको क्या कुछ पड़ा है, पता हो।

स्टॉक के क्यूब या दानों में अधिक नमक हो सकता है। इसके बजाए खुद का स्टॉक या ग्रेवी बनाने के लिए हर्ब्स और मासलों का उपयोग करें

कैनबंद सब्ज़ियों और बीन्स को पानी निकाल कर खंगाल लें।

बाहर खाना खाएं तब 'अतिरिक्त नमक नहीं' या सॉस और ग्रेवी 'साइड में' माँगें।

खारे खाद्यों की नकल करने के लिए बनाए गए "लो सॉल्ट" या "लो सोडियम" विकल्पों को टालें। इनमें पोटैसियम की उच्च मात्रा हो सकती है, जो कुछ लोगों के लिए नुकसानदेह है। ये आपके स्वाद पिंड को कम नमक का आदी होने से भी रोकते हैं।



ज़्यादा नमक वाले खाद्य...



प्रोसेस किए हुए मांस (जैसे बेकन, हैम, सलामी, सॉसेज)



चीज़, खास कर कठोर और नीली चीज़



स्मोकड या टिनबंद मछली



टिन बंद खाद्य (जैसे सूप, बेकड बीन्स)



माँस और यीस्ट के का अर्क, जैसे स्टॉक क्यूब या मार्मिट



नाश्ते के खाद्य जैसे क्रिस्प्स, पोर्क स्कैचिंग्स या सॉल्टेड / ड्राय रोस्ट किए हुए नट्स



बोतलबंद सॉल जैसे केचअप, चटनी, अचार, सोय सॉस या सैलड क्रीम



तैयार भोजन और टेक अवे

...कम नमक वाले विकल्प



ताज़ा माँस



पनीर



ताज़ी मछली



ताज़ा सब्ज़ियाँ, घर पर बना सूप, सूखे बीन्स,
कम नमक वाले बेक्ड बीन्स



हर्ब्स, मसाले, मिर्ची, लहसुन, अदरक, नींबू
का रस



बिना नमक वाले पॉपकॉर्न, बिना नमक वाले नट्स
और बीज, सुखाये हुए फल







घर में बने सॉस, फ़ोमाज फ़ै, प्राकृतिक दही



ताज़ा घटकों से बने घर पर बने वर्ज़न

मिथक और तथ्य



-  **मिथक:** अधिक नमक वाले खाद्य खारे लगेंगे।
-  **तथ्य:** खाद्य में अधिक नमक हो कर वह खारा न लगे ऐसा हो सकता है। अधिक नमक वाले खाद्यों में ब्रेड, पहले से बने सॉस और तैयार भोजन शामिल हैं।
-  **मिथक:** केवल वृद्ध लोगों और हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों को ही यह चिंता करनी होती है कि वह कितना नमक खा रहे हैं।
-  **तथ्य:** किसी भी उम्र में स्वास्थ्यप्रद मात्रा में नमक का सेवन हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं की रोकथाम में मदद कर सकता है।
-  **मिथक:** मीठे खाद्यों में अतिरिक्त नमक नहीं होता है।
-  **तथ्य:** प्रोसेस किए हुए मीठे खाद्यों में अक्सर ऊपर से नमक डला हुआ होता है। इसमें केक, बिस्किट, आइस्क्रीम और चॉकलेट शामिल हैं। हमेशा पोषण लेबल जाँचें



मिथक: ऊपर से नमक न डाला जाए, तो खाना उतना स्वादिष्ट नहीं लगेगा।



तथ्य: कुछ हफ्तों तक बिना ऊपर का नमक डाले खाने के बाद आपके स्वाद पिंड बदल जाएंगे और आपको वही फ्लेवर मिलेंगे, पर कम नमक के साथ। बहुत जल्दी कोशिश छोड़ न दें!



मिथक: हिमालय का गुलाबी नमक और समुद्री नमक आम नमक से अधिक स्वास्थ्यप्रद होते हैं।



तथ्य: नमक नमक होता है। कुछ प्रकार के नमक में अतिरिक्त खनिजों की छोटी मात्रा होती है, लेकिन उन सभी में सोडियम की लगभग एक समान मात्रा होती है और उनका आपके ब्लड प्रेशर पर एक सा प्रभाव होता है।

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट भेजें

advice@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं कि स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों को सहयोग देने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए, यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



दिसंबर 2023 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा दिसंबर 2026

E8-v1.0-Aug2025

हमारे सभी संसाधनों को
देखने के लिए यहां स्कैन
कर

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं (SC018761))