

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



SALT

نمک



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ نمک کے بارے میں ہے۔

یہ ذیل کی وضاحت کرتی ہے:

- بہت زیادہ نمک آپ کے لیے کیوں برا ہے
- یہ کیسے جانیں کہ آپ کی غذا میں بہت زیادہ نمک ہے
- اپنے نمک کے استعمال کو کم کرنے کے طریقے۔

اس کتابچے کا تعلق زیادہ تر ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ہے، جس کا اکثر مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کو اپنا نمک کا استعمال کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم، دیگر کچھ مسائل، جیسا کہ PoTS، کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے سیال کے استعمال کو بڑھانے کے لیے نمک کا استعمال بڑھانا پڑے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ اس کا آپ پر اطلاق ہوتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ آپ مزید معلومات کے لیے PoTS UK بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں:

www.potsuk.org

نمک اور آپ کی صحت

نمک (جسے سوڈیم کلورائیڈ بھی کہا جاتا ہے) میں سوڈیم موجود ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے جسم میں موجود پانی کی مقدار کو متوازن رکھنے میں مدد دینے کے لیے سوڈیم کی تھوڑی سی مقدار درکار ہوتی ہے۔ سوڈیم آپ کو اپنے پٹھوں اور اعصاب کو صحت مند رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

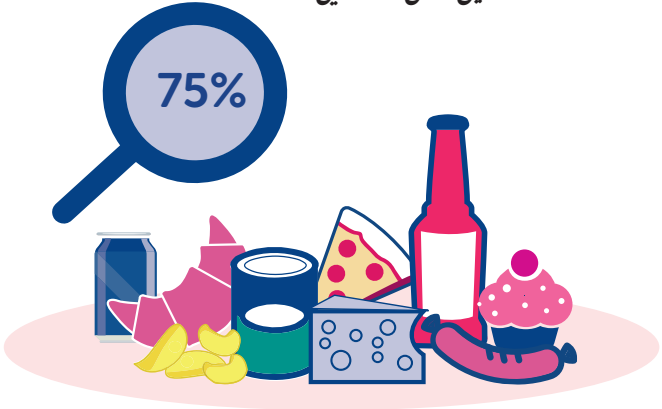
تاہم، بہت زیادہ سوڈیم آپ کے لیے برا ہوتا ہے۔ یہ آپ کے خون میں پانی کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم میں خون کا زیادہ حجم موجود ہوتا ہے اور یہ زیادہ پتلا ہو جاتا ہے۔ آپ کے جسم میں کافی مقدار میں آکسیجن اور غذائی اجزاء کو پہنچانے کے لیے، آپ کے دل کو زیادہ زور سے دھڑکنا پڑتا ہے۔

یہ ہائی بلڈ پریشر اور دل کی پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے کی وجہ بنتا ہے۔

اپنے کھانے میں نمک کو کم کرنا آپ کے سوڈیم کے استعمال کو کم کرتا ہے اور ان خطرات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

نمک کہاں پایا جاتا ہے؟

- زیادہ تر نمک جو ہم کھاتے ہیں - تقریباً تین چوتھائی یا 75% - وہ ہمارے کھانے میں 'چھپا' ہوتا ہے۔ روٹی، تیار کھانا، پراسیس شدہ گوشت، ٹن سوپ، چٹنی اور کچھ ناشتے کے سیریلز جیسے کھانوں میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
- ہمارے کھانے میں شامل تقریباً 15% نمک شامل کردہ نہیں ہوتا، بلکہ غذا میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے۔
- ہمارا کھایا جانے والا تقریباً 10% نمک ہم خود پکاتے یا کھاتے ہوئے کھانے میں شامل کرتے ہیں۔



نمک کا صحت مند استعمال کیا ہے؟

صحت مند بالغان کو ایک دن میں 6 گرام سے زیادہ نمک نہیں کھانا چاہیے۔ یہ تقریباً ہموار سطح والی 1 چائے کی چمچ نمک کے برابر ہے۔

دن میں ہموار سطح والی 1 چائے

کی چمچ سے زیادہ نمک نہ کھائیں۔

x1



کیا آپ اس سے زیادہ نمک کھا رہے ہیں، جتنا آپ کو لگتا ہے؟

ہم میں سے کئی اس سے زیادہ نمک کھا رہے ہیں، جتنا ہمیں لگتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارا کھایا جانے والا زیادہ تر نمک پراسیسڈ خوراک میں چھپا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر...

درج ذیل میں سے ہر ایک میں $\frac{1}{4}$ چائے کی چمچ نمک موجود ہے*:

- 1 پورک پائی
- 1 لو فیٹ بلیویری مفن
- 1 پیالہ دودھ والے کارن فلیکس



درج ذیل میں سے ہر ایک میں $\frac{1}{2}$ چائے کی چمچ نمک موجود ہے*:

○ ٹوسٹ (2 سلائز) پر بینز

○ 1 ٹن ٹماٹروں کا سوپ

○ 3 ریشرز بیکن۔



درج ذیل میں سے ہر ایک میں 1 چائے کی چمچ نمک موجود ہے*:

○ ٹیک اوے پیزا کی 3-4 سلائز

○ 4 ساج

○ 3 کھانے کے چمچ سویا ساس۔



*تمام اعداد قریب قریب اندازے کے مطابق ہیں۔

مجھے کیسے پتا چلے گا کہ میری غذا میں کتنا نمک ہے؟

بہت زیادہ پیکیج بند غذائیں رنگوں کے کوڈز والا 'ٹریفک لائٹ' غذائی لیبل کی حامل ہوتی ہیں۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آیا کسی خوراک میں نمک، چربی، سیچوریٹڈ چربی اور چینی کی زیادہ، درمیانی یا کم مقداریں ہیں۔ یہ قدریں فی سرونک یا غذا کے ہر 100 گرام میں ہو سکتی ہیں۔ لیبل پر درج ہونا چاہیے کہ یہ کس کے لیے ہیں۔

لیبل چیک کریں اور سبز یا امبر رنگ کے ساتھ کوڈ شدہ کھانوں کی زیادہ اشیاء کھانے کو مقصد بنائیں۔

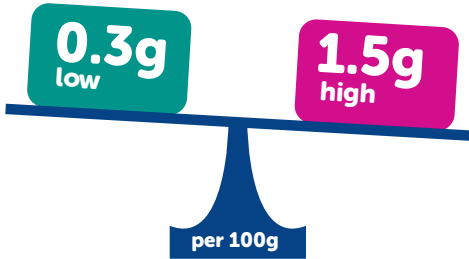
Each serving (150g) contains

Energy 924kJ 220 kcal	Fat 13g	Saturates 5.9g	Sugars 0.8g	Salt 0.7g
11%	19%	30%	<1%	12%

of an adult's reference intake

کچھ پیکیج بند غذاؤں میں ایک ٹریفک لائٹ غذائی لیبل نہیں ہوتا۔ نمک کی مقدار کو چیک کرنے کے لیے، پیکیٹ کی پچھلی جانب موجود زیادہ تفصیلی غذائی لیبل کو چیک کریں۔

- ہر 100 گرام میں 0.3 گرام نمک تک = غذا میں کم نمک
- ہر 100 گرام میں 1.5 گرام نمک سے زیادہ = غذا میں زیادہ نمک۔



غذا میں کچھ لیبلز آپ کو نمک کی بجائے سوڈیم کی مقدار بتائیں گے۔ سوڈیم کے گرامز کو 2.5 سے ضرب دے کر جانیں کہ یہ کتنا نمک ہے۔

مثلاً، 2.4 گرام سوڈیم $\times 2.5 = 6$ گرام نمک۔

اپنے نمک کے استعمال کو کم کرنے کے لیے تجاویز

ہمیشہ نیوٹریشن لیبل کو چیک کریں اور کم نمک والی غذائیں کھانے کی کوشش کریں۔

کھانا پکاتے یا کھاتے ہوئے اپنی غذا میں نمک کا اضافہ کرنے سے گریز کریں۔

کھانا پکاتے ہوئے، ذائقے کے لیے نمک کی بجائے جڑی بوٹیاں، مصالحہ جات، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن یا لیموں ڈال کر آزمائیں۔

نمک دانی کو میز پر نہ لائیں۔

زیادہ تر نمک بہت زیادہ پراسیسڈ غذاؤں سے آتا ہے۔ اگر ممکن ہو، تو کھانوں کو مکمل طور پر گھر میں بنائیں، تاکہ آپ کو تمام اجزاء کا علم ہو۔

سٹاک کیوبز یا گریئولز میں نمک کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس کی بجائے، جڑی بوٹیاں اور مصالحہ جات استعمال کر کے اپنا ذاتی سٹاک یا گریوی بنائیں۔

لیکن بند سبزیوں اور بینز میں سے پانی گرا دیں اور دھوئیں۔

باہر کھاتے ہوئے، 'اضافی نمک نہیں' اور 'سائینڈ پر' پر سائنز اور گریویز کی درخواست کریں۔

نمکین غذاؤں کی نقل کرنے والی "کم نمک" یا "کم سوڈیم" پر مشتمل متبادل مصنوعات سے پرہیز کریں۔ ان میں پوٹاشیم زیادہ ہو سکتا ہے جو کچھ لوگوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ وہ آپ کے ذائقہ کی حس کو کم نمک کی عادت ڈالنے سے بھی روکتے ہیں۔



زیادہ نمک والی غذائیں...

پراسیسڈ گوشت (مثلاً بیکن، ہیم، سلامی، ساسجز)



پنیر، خصوصاً سخت اور نیلی پنیریں



سموکڈ یا ٹن بند مچھلی



ٹن بند غذائیں (مثلاً، سوپ، بیکڈ بینز)



گوشت اور خمیر کے اکسٹریکٹس، جیسا کہ سٹاک کیوبز یا مارماٹ



اسٹینک والی غذائیں جیسا کہ کرپس، پورک سکرچنگز یا نمک والے/خشک روسٹ کردہ گرمی دار میوے



بوتل بند ساسز جیسا کہ کیچپ، چٹنی، اچار، سویا ساس یا سیلڈ کریم



تیار شدہ غذائیں اور ٹیک اویز



...کم نمک والے متبادل

تازہ گوشت



کاج پنیر



تازہ مچھلی



تازہ سبزیاں، گھر میں بنے سوپ، خشک بینز، کم نمک والے بیکڈ بینز



جڑی بوٹیاں، مصالحے، مرچیں، لہسن، ادرک، لیموں کا جوس



بغیر نمک پاپ کارن، بغیر نمک گرمی دار میوے اور بیج، خشک پھل



گھر میں بنے ساسز، فرومج فریاس، قدرتی دھی



تازے اجزاء سے بنے گھریلو ورژنز



متھ اور حقائق

متھ: زیادہ نمک والی غذا کا ذائقہ نمکین ہو گا۔



حقیقت: خوراک میں نمک کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے، مگر ہو سکتا ہے کہ وہ نمکین نہ لگے۔ زیادہ نمک والی غذاؤں میں بریڈ، پہلے سے تیار شدہ ساسز اور پہلے سے تیار کھانے شامل ہیں۔



متھ: صرف بڑی عمر کے افراد یا ہائی بلڈ پریشر کے حامل افراد کو فکر کرنے کی ضرورت ہے کہ وہ کتنا نمک کھاتے ہیں۔



حقیقت: کسی بھی عمر میں صحت مند مقدار میں نمک کھانا صحت کے مسائل، جیسا کہ ہائی بلڈ پریشر، سے بچنے میں مدد دے سکتا ہے۔



متھ: میٹھی غذاؤں میں کوئی اضافی نمک نہیں ہوتا۔



حقیقت: پراسیسڈ میٹھی غذا میں اکثر نمک شامل کردہ ہوتا ہے۔ اس میں کیک، بسکٹ، آئس کریم اور چاکلیٹ شامل ہیں۔ ہمیشہ غذائی لیبل چیک کریں



متھ: اضافی نمک کے بغیر کھانا اتنا مزیدار نہیں لگے گا۔



حقیقت: مزید نمک نہ ڈالنے کے چند ہفتوں کے بعد آپ کے ذائقہ کی حس کی عادات بدل جائیں گی اور آپ کو وہی ذائقہ ملے گا لیکن کم نمک کے ساتھ۔ بہت جلد ہار نہ مانیں!



متھ: ہمالین گلابی نمک اور سمندری نمک ٹیبل سالٹ کی نسبت زیادہ صحت بخش ہیں۔



حقیقت: نمک نمک ہی ہے۔ کچھ اقسام کے نمک میں اضافی معدنیات کی تھوڑی مقدار شامل ہوتی ہے، مگر ان سب میں سوڈیم کی تقریباً برابر مقدار ہی موجود ہوتی ہے اور ان کا آپ کے بلڈ پریشر پر ایک ہی اثر ہوتا ہے۔



ہماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکاٹ لینڈ میں ہر ایک کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ یہ سب پر ملاحظہ کریں www.chss.org.uk/resources-hub

مفت اور رازدارانہ مشورے اور مدد کے لیے ہماری ایڈوائس لائن ٹیم سے رابطہ کریں:

0808 801 0899

(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 4 بجے تک)

ADVICE لکھ کر 66777 پر ٹیکسٹ کریں

advice@chss.org.uk

اسکاٹ لینڈ میں ہر پانچ میں سے ایک شخص سینے، دل اور فالج کے حالات یا دائمی کوویڈ سے متاثر شدہ ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ اسکاٹ لینڈ میں مزید لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں www.chss.org.uk/supportus پر جائیں۔

فیڈبیک دینے یا متبادل فارمیٹس کی درخواست کرنے کے لیے، ای میل کریں: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



ہمارے تمام وسائل
دیکھنے کے لیے یہاں
اسکین کریں!

شائع کردہ دسمبر 2023
اگلی منصوبہ بند نظر ثانی دسمبر 2026