



SALT

نمک



ضروری گاید

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](http://www.potsuk.org)

# نمک اور آپ کی صحت

نمک (جسے سوڈیم کلور ایٹیڈ 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 آسیجن اور غذائی اجزاء کو پہنچانے کے لیے، آپ کے دل کو زیادہ زور سے دھڑکنا پڑتا ہے۔

یہ ہائی بلڈ پریشر اور دل کی پتیجیدگیوں 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 پچھا ہوتا ہے۔ روٹی، تیار کھانا، پر اسیں شدہ گوشت، ٹن سوپ، چٹنی اور کچھ ناشستے کے سیریز 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 چچ نمک کے برابر ہے۔

دن میں ہموار سطح والی 1 چائے  
کی چچ سے زیادہ نمک نہ کھاتیں۔



# 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 پر اسیسٹ خوراک میں چھپا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر...

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

- 1 پورک پانی
- 1 لو فیٹ بلیوبیری مفن
- 1 پیالہ دودھ والے کارن فلیکس



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

- ٹوست (2 سلاسز) پر بیمنز
- 1 ٹن ٹماٹروں کا سوپ
- 3 ریشرز بیکن۔



درج ذیل میں سے ہر ایک میں 1 چائے کا چچ نمک موجود ہے\*:-

- ٹیک اوے پیزا کی 3-4 سلاسز
- 4 سائچ
- 3 کھانے کے چچ سویا ساس۔

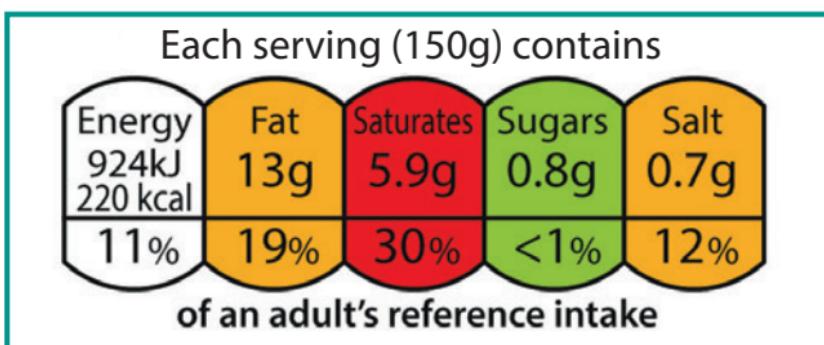


\*تمام اعداد قریب قریب اندازے کے مطابق ہیں۔

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

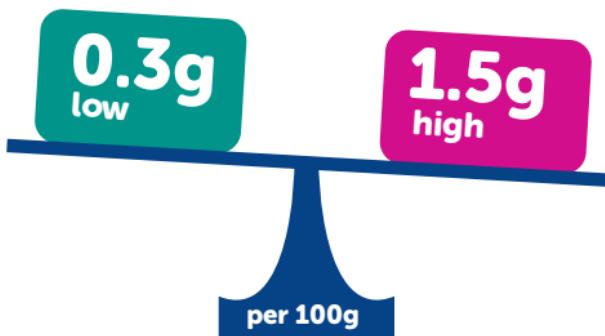
بہت زیادہ پیکچ بند غذائیں رنگوں کے کوڈز والا ٹریفک لائٹ غذائی لیبل کی حامل ہوتی ہیں۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آیا کسی خوراک میں نمک، چربی، سیچورٹیٹ چربی اور چینی کی زیادہ، درمیانی یا کم مقداریں ہیں۔ یہ قدریں فی سروگنگ پا غذا کے ہر 100 گرام میں ہو سکتی ہیں۔ لیبل پر درج ہونا چاہیے کہ یہ کس کے لیے ہیں۔

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



کچھ پیکچ بند غذاوں میں ایک ٹریفک لائٹ غذائی لیبل نہیں ہوتا۔ نمک کی مقدار کو چیک کرنے کے لیے، پیکٹ 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 گرام کو 2.5 سے ضرب دے کر جانیں کہ یہ کتنا نمک ہے۔

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

# اپنے نمک کے استعمال کو کم کرنے کے لیے تجویز

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 گزیر کریں۔

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

نمک دانی کو میز پر نہ لائیں۔

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

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

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

باہر کھاتے ہوئے، اضافی نمک نہیں اور سائیڈ پر سامز اور گریویز کی درخواست کریں۔

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



# زیادہ نمک والی غذائیں...

 پر اسیسٹ گوشت (مثلاً بیکن، ہیم، سلامی، سا سجرا)

 پنیر، خصوصاً سخت اور نیلی پنیریں

 سموکٹ یا ٹن بند مچھلی

 ٹن بند غذائیں (مثلاً، سوپ، بیکٹ بینز)

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

 اسنیک والی غذائیں جیسا کہ کریسپس، پورک سکر پچنگز یا نمک والے اخشک روست کردہ گری دار میوے

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

 تیار شدہ غذائیں اور ٹیک اویز

# کم نمک والے تبادل

تازہ گوشت



کالچ پنیر



تازہ مچھلی



تازی سبزیاں، گھر میں بنے سوپ، خشک بینز، کم نمک والے بیکٹ بینز



جزیری بوٹیاں، مصالحے، مرچیں، لہسن، اور ک، لیموں کا جوس



بغیر نمک پاپ کارن، بغیر نمک گری دار میوے اور زیج، خشک پھل



گھر میں بنے ساسن، فرویج فریاس، قدرتی دھی



تازے اجزاء سے بنے گھر پلو و رژنر



# متحہ اور حقائق

متحہ: زیادہ نمک والی غذا کا ذاتی 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 غذائوں میں بریڈ، پہلے سے تیار شدہ ساسز اور پہلے سے تیار کھانے شامل ہیں۔



متحہ: 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 مددے سکتا ہے۔



متحہ: یٹھی غذاؤں میں کوئی اضافی نمک نہیں ہوتا۔



حقیقت: پر اسیسڈ یٹھی غذا میں اکثر نمک شامل کروہ ہوتا ہے۔ اس میں کیک، بسکٹ، آس کریم اور چاکلیٹ شامل ہیں۔ ہمیشہ غذائی لیبل چیک کریں



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

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

 ممکنہ: ہمالین گلابی نمک اور سمندری نمک ٹیبل سالٹ کی نسبت زیادہ صحت بخشن 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۔

بماری اشاعتیں PDF اور مطبوعہ شکل میں اسکالٹ لینڈ میں ہر ایک کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ یہ سب پر ملاحظہ کریں [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

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

**0808 801 0899**

(پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 4 بجے تک)

لکھ کر **66777** پر ٹیکسٹ کریں  
[adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)

اسکالٹ لینڈ میں ہر پانچ میں سے ایک شخص سینے، دل اور فالج کے حالات یا دامنی کوویڈ سے متاثر شدہ ہے۔ یہ جانے کے لیے کہ آپ اسکالٹ لینڈ میں مزید لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) پر جائیں۔

فیڈبیک دینے یا متبادل فارمیش کی درخواست کرنے کے لیے، ای میل کریں: [health.information@chss.org.uk](mailto:health.information@chss.org.uk)



شائع کرده دسمبر 2023  
اگلی منصوبہ بند نظر ثانی دسمبر 2026

E8-v1.0-Aug2025



بمکانے تمام وسائل  
دیکھنے کے لیے یہاں  
اسکین کریں!

اسکالٹ چرپشی (سمر 1) (SC018761)