Chest Heart & Stroke Scotland

SALT

ਨਮਕ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

ESSENTIAL GUIDE

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਨਮਕ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਖਰਾਬ ਹੈ**
- **ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਈਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਹੈ**
- **ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।**

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ, PoTS ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਮਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PoTS UK ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.potsuk.org**

ਨਮਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਨਮਕ (ਜਿਸਨੂੰ **ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ** ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

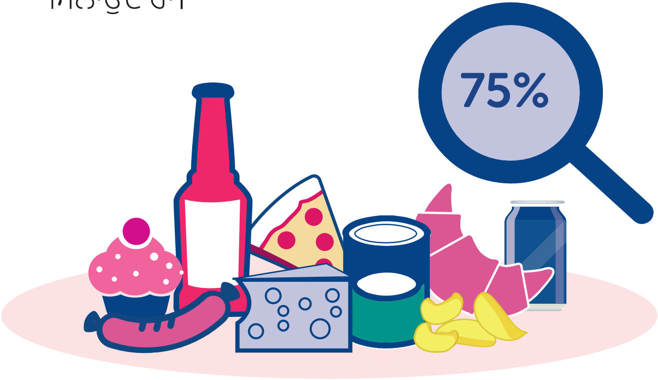
ਪਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪਤਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਨਮਕ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

- ਅਸੀਂ ਜੋ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ – **ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ-ਚੌਥਾਈ ਜਾਂ 75%** – ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੀ 'ਛੁਪਿਆ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੈੱਡ, ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸੌਸਾਂ (ਚਟਣੀਆਂ) ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਕੁਝ ਸੀਰਿਅਲਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਜੋ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ **15%** ਉੱਪਰੋਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਜੋ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਲਗਭਗ **10%** ਉਹ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।



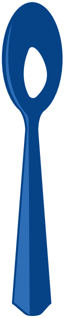
ਨਮਕ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੇਵਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ **ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ**। ਇਹ ਚਪਟੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਭਰੇ, ਤਕਰੀਬਨ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਮਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਚਪਟੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਭਰੇ ਚਮਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਨਾ ਖਾਓ।

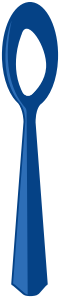
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ...



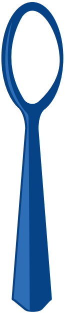
ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ*:

- 1 ਪੋਰਕ ਪਾਈ
- 1 ਲੋ-ਫ਼ੈਟ (ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ) ਬਲੂਬੇਰੀ ਮਫ਼ਿਨ
- 1 ਕਟੋਰਾ ਕੌਰਨਫ਼ਲੇਕਸ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ*:

- ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਬੀਨਜ਼ (2 ਸਲਾਈਸਾਂ)
- 1 ਟਿਨ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ
- 3 ਰੈਸ਼ਰ (ਪਤਲੀਆਂ ਸਲਾਈਸਾਂ) ਬੇਕਨ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ*:

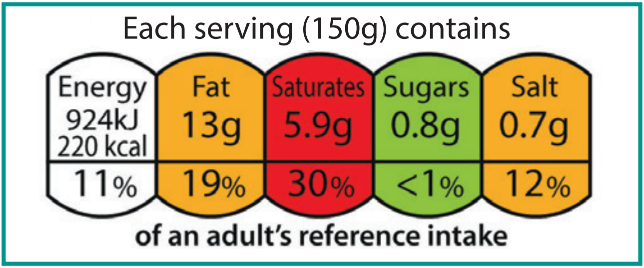
- 3-4 ਸਲਾਈਸਾਂ ਟੇਕਅਵੇਅ ਪੀਜ਼ਾ ਦੀਆਂ
- 4 ਸੌਸੇਜ
- 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਸੋਯਾ ਸੌਸ।

*ਸਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਅਨੁਮਾਨ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਹੈ?

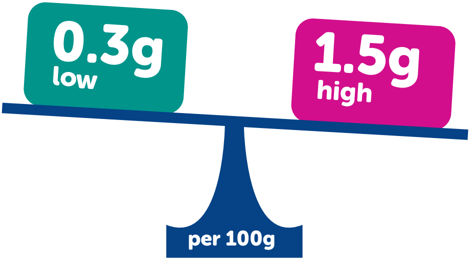
ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਰੰਗੀਨ-ਕੋਡ ਵਾਲਾ 'ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਲਾਈਟ' ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਚਰਬੀ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਮੁੱਲ ਹੈ।

ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਹਰੇ ਜਾਂ ਅੰਬਰ ਭਾਵ ਸੁਨਹਿਰੀ-ਪੀਲੇ ਰੰਗੇ-ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਹੋਣ।



ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਲਾਈਟ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

- ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ 0.3 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਨਮਕ = ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ।
- ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ 1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ = ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ।



ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ** ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਹੈ, ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਨੂੰ 2.5 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 2.4 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ x 2.5 = 6 ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਜਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਲੱਸਣ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਮਕ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਪ ਪਕਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਸਟਾਕ ਕਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਨਿਊਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਟਾਕ ਜਾਂ ਤਰੀ (ਗ੍ਰੇਵੀ) ਬਣਾਓ।

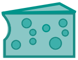
ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਪੁਣ ਕੇ ਧੋ ਲਓ।

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ 'ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾਈਆਂ (no added salt)' ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ 'ਅਲੱਗ ਤੋਂ (on the side)' ਸੌਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਵੀ ਮੰਗੋ।

ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ "ਘੱਟ ਨਮਕ" ਜਾਂ "ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ" ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਨਮਕ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ...

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਸਲਾਮੀ, ਸੌਸੇਜ)



ਪਨੀਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਖਤ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਪਨੀਰ

ਸਮੋਕਡ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ

ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੂਪ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਬੀਨਜ਼)

ਮੀਟ ਅਤੇ ਖਮੀਰ ਦੇ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੌਕ ਦੇ ਕਿਊਬ ਜਾਂ ਮਾਰਮਾਈਟ

ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਸਪ, ਪੋਰਕ ਸਕ੍ਰੈਚਿੰਗ, ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ/ਸੁੱਕੇ-ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਮੇਵੇ

ਬੋਤਲਬੰਦ ਸੌਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਚੱਪ, ਚਟਣੀ, ਅਚਾਰ, ਸੋਯਾ ਸਾਸ, ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਕ੍ਰੀਮ

ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ **ਟੇਕਵੇਅ ਭੋਜਨ**

...ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ

ਤਾਜ਼ਾ ਮੀਟ

ਕੌਟੇਜ ਪਨੀਰ

ਤਾਜ਼ੀ ਮੱਛੀ

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸੂਪ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼,
ਘੱਟ-ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਬੀਨਜ਼

ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਮਿਰਚ, ਲੱਸਣ, ਅਦਰਕ,
ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ

ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪੌਪਕੌਰਨ, ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਮੇਵੇ
ਅਤੇ ਬੀਜ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ

ਘਰ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚਟਣੀਆਂ, ਫ੍ਰਮਾਜ ਫ੍ਰਾਈ,
ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ

ਤਾਜ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਘਰ ਬਣੇ ਖਾਣੇ

ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਮਿੱਥ: ਵਧੇਰੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਮਕੀਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੱਥ: ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਨਮਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵੱਧ-ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਸਿਰਫ਼ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ।

ਤੱਥ: ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨਮਕ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਮਿੱਥ: ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇੰਨਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੱਥ: ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਸੁਆਦ ਆਏਗਾ, ਪਰ ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ। ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ!

ਮਿੱਥ: ਹਿਮਾਲਿਅਨ ਗੁਲਾਬੀ ਨਮਕ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਸਧਾਰਨ ਨਮਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਨਮਕ ਤਾਂ ਨਮਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ **www.chss.org.uk/resources-hub** 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ

adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland

ਦਸੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ
ਨਵੰਬਰ 2026 ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ
E8-v1.0-Aug2025

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰ SC018761)

F133