

# খাবারের লেবেল পড়তে শিখুন

কম লবণ (সোডিয়াম) খাওয়া উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

প্রত্যেকের দিনে 2,300 মিলিগ্রামের চেয়ে কম সোডিয়াম খাওয়া উচিত, যদি না তার ডাক্তার আরো কম খেতে বলেন।

চিকেন অ্যান্ড রাইস স্যুপ

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (239g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 1200mg	50%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 6g	

এখানে শুরু করুন:

পরিবেশনের আকার (Serving Size)

সব সময় কন্টেইনারের গায়ে পরিবেশনের আকার ও পরিবেশনের সংখ্যা দেখে নিন।

আপনি এই সম্পূর্ণ ক্যানটি খেলে, আপনি 2টি পরিবেশনের সমান খাচ্ছেন!

সোডিয়ামের (sodium) পরিমাণ দেখে নিন।

এই স্যুপের ক্যানে প্রচুর পরিমাণে সোডিয়াম আছে!

বিভিন্ন পণ্যে সোডিয়ামের পরিমাণ তুলনা করুন।

যে সব পণ্যে সবচেয়ে কম পরিমাণ সোডিয়াম আছে সেগুলো বেছে নিন।



Sodium 1200mg

Sodium 480mg



সবচেয়ে কমটা বেছে নিন!