

# खाद्य लेबलों को पढ़ना सीखें

कम नमक (सोडियम) खाने से उच्च रक्तचाप को रोकने और नियंत्रित करने में मदद मिलती है

लोगों को प्रतिदिन तब तक 2,300 मि.ग्रा. से कम सोडियम खाना चाहिए जब तक उनके डॉक्टर द्वारा निचले स्तर का लक्ष्य न दे दिया गया हो।

चिकिन और चावल का सूप

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%
<b>Sodium 1200mg</b>	<b>50%</b>
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 6g	

यहाँ आरंभ करें:  
सर्विंग आकार (Serving Size)  
हमेशा सर्विंग आकार और पात्र में  
सर्विंग की संख्या की जाँच करें।  
यदि आप इस पूरे पात्र की सामग्री खा  
सकते हैं, तो आप 2 सर्विंग खा रहे हैं!

सोडियम (Sodium)  
की मात्रा पर ध्यान दें।  
सूप के इस पात्र में  
बहुत ज्यादा सोडियम है!

विभिन्न उत्पादों में सोडियम की तुलना करें।  
उन उत्पादों को चुनें जिनमें सोडियम की मात्रा सबसे कम है।



Sodium 1200mg

Sodium 480mg

