

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਸਿੱਖੋ

ਘੱਟ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਉਣਾ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2,300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦਾ ਸੂਪ

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	

ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ (Serving Size)

ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰਵਿੰਗਸ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੈਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਸਰਵਿੰਗਸ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ!

ਸੋਡੀਅਮ (sodium) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇਖੋ।

ਸੂਪ ਦੇ ਇਸ ਕੈਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ!

ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।



Sodium 1200mg

Sodium 480mg



ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੂੰ ਚੁਣੋ!