

غذاؤں کے لیبل پڑھنا سیکھیں

نمک (سوڈیم) کم کھانا بلند فشار خون کی روک تھام اور اس پر کنٹرول میں معاون ہوتا ہے

لوگوں کو روزانہ 2300 ملی گرام سے کم سوڈیم کھانا چاہئے، سوائے اس کے کہ ان کے ڈاکٹر نے کوئی کمتر ہدف مقرر کیا ہو۔

چکن اور چاول کا سوپ

یہاں سے شروع کریں: **کھانے کی مقدار (Serving Size)** ہمیشہ کھانے کی مقدار اور اس بات کی جانچ کر لیں کہ کنٹینر میں کتنی بار کھانے کے لئے مقدار دستیاب ہے۔ اگر آپ یہ مکمل ڈبہ کھا جاتے ہیں تو گویا آپ 2 بار کے کھانے کی مقدار تناول کر رہے ہیں!

سوڈیم (Sodium) کی مقدار ملاحظہ فرمائیں۔ سوپ کے اس ڈبہ میں بہت زیادہ سوڈیم ہے!

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	

مختلف غذائی مصنوعات میں سوڈیم کا موازنہ کریں۔ ان غذائی مصنوعات کا انتخاب کریں جن میں سوڈیم کی مقدار سب سے کم ہو۔



Sodium 480mg

Sodium 1200mg



کم ترین کا انتخاب کریں!