

একটি সুস্থ হার্টের জন্য তিনটি প্রধান ধাপ



লবণজাতীয় খাবার
কম খান

বেশি করে
ফল ও সব্জি খান

আপনার
রক্তচাপ
নিয়ন্ত্রণে রাখুন

উচ্চ লবনযুক্ত টিনের কৌটার খাবার এবং লবণ মিশ্রিত মশলা বাদ দিয়ে কম লবণ দিয়ে রান্না করুন।

কম-সোডিয়াম রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।। পুষ্টি বিষয়ক তথ্যের লেবেল এবং সোডিয়ামের দৈনিক শতাংশ মাত্রা (% dv) পড়ুন।

কম-সোডিয়াম		VS	বেশি-সোডিয়ামের	
Nutrition Facts	Serving size (120g)		Nutrition Facts	Serving size (120g)
Calories 280	Calories from Fat 35		Calories 320	Calories from Fat 90
	% Daily Values			% Daily Values
Total Fat 4g	5%		Total Fat 15g	23%
Cholesterol 10mg	3%		Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120 mg	5%		Sodium 900 mg	38%
Total Carbohydrate 47g	16%		Total Carbohydrate 45g	15%
Protein 11g	22%		Protein 12g	24%



আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করানোর জন্য ডাক্তার দেখান। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করতে ভুলবেন না।

মাংশ এবং শ্বেতসার জাতীয় খাবার যেমন রুটি বা ভাতের পরিবর্তে

বেশী করে ফল ও সব্জি দিয়ে আপনার প্লেট পূর্ণ করুন।

ডিজার্টের জন্য ফল খান!

**HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY**

#reachfar

Three Key Steps
Bengali Translation Date: January 2019