

स्वस्थ हृदय के लिए तीन प्रमुख चरण

1 ज्यादा नमक वाले भोजन को कम कर दें

2 अधिक फल और सब्जियां खाएं

3.

अपने रक्तचाप को व्यवस्थित करें

नमक युक्त मसला मिक्स

और उच्च नमक युक्त डिब्बाबंद सामान के साथ खाना पकाने से बचिएं

अल्प-सोडियम विकल्प चुनें। सोडियम के लिए पोषण संबंधी तथ्य लेबल और दैनिक मात्रा के प्रतिशत (% dv) को पढ़ें।

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



अपने रक्तचाप

किसी स्वास्थ्यकर्मी से कराएं। अपने रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए इसकी जांच नियमित रूप से करवाना सुनिश्चित करें।

अपने प्लेट को मांस अथवा रोटी व चावल जैसे स्टार्चयुक्त भोजन के बजाए अधिक मात्रा में ताजे फलों व सब्जियों से भरें।

डेजर्ट (मिठाई) के लिए फल चुनें!

 **HEALTHY HEART**
HEALTHY COMMUNITY

#reachfar

Three Key Steps
Hindi Translation Date: January 2019