

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਚਰਣ

1. ਜਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ

2. ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

3. ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਜਿਵੇਂ

ਨਮਕੀਨ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਮਿਕਸਚਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸਾਮਾਨ

ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਿਕਲੱਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸੋਡੀਅਮ (% dv) ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਚੋਣਾਂ		ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਚੋਣਾਂ	
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%



ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਵੇਸ਼ਨਲ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਓ

ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨੇਮਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਚੌਲ ਦੀ ਬਜਾਏ

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਡੇਜਰਟ ਵਾਸਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ!

**HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY**

#reachfar

Three Key Steps
Punjabi Translation Date: January 2019