

ਘਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ)

Low Sodium Diet
(South Asian Version)



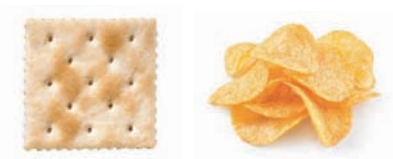
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ



ਅਚਾਰ
(ਅਚਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ
-ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ ਦਾ ਅਚਾਰ)



ਭੁਜੀਆ
(ਮਟਰ, ਕਣਕ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਤਲ
ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਨਮਕੀਨ ਸੇਵੀਆਂ)



ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਤੇ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ)



ਖਾਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ



ਚਟਨੀਆਂ
ਜਿਵੇਂ ਇਮਲੀ, ਅੰਬ ਜਾਂ ਪੂਦੀਨੇ ਦੀ



ਪਾਪੜ
ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਾਪੜ



ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੂਪ



ਫਾਸਟ ਫੂਡ
ਜਿਵੇਂ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ

ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ: ਘਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਘਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ



ਤੜਕਾ
ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ,
ਲਸਣ ਦਾ ਤੜਕਾ



ਘਟ ਸੋਡੀਅਮ
ਵਾਲੇ ਬਰੋਥ



ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ
ਸੂਪ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਥ



ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਬਣਿਆ ਗਰਮ
ਮਸਾਲਾ



ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ
ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਮਕ ਦੀ
ਘਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਬਣੇ ਮਸਾਲੇ
ਵਰਤੋ



ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ!
ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਨਮਕ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ