सही खाएं।

दी एकाडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स की ओर से आहार, पोषण, एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव।

अपनी थाली को अपने हिसाब से लगायें।

खाने में कम नमक का प्रयोग करें।

अधिकांश अमेरिकन अपने खाने से बहुत अधिक सोडियम प्राप्त कर रहे हैं। अधिकांशतः उच्च रक्त चाप का कारण अधिक नमक में पाया जाने वाला सोडियम होता है। नमक सोडियम क्लोराइड के नाम से जाना जाता है।

2020-2025 अमेरीकियों के लिए आहार दिशानिर्देश (डाइटेरी गाईडलाइंस फॉर अमेरिकन्स) नें 2300 मिलीग्राम से कम सोडियम (नमक) खाने क लिए निर्देश किया है। और उससे भी कम 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए निर्देशित किया गया है।

निम्नलिखित तरीकों का इस्तेमाल करके आप अपने खाने में नमक (सोडियम) की मात्रा कम कर सकते हैं।

ताजे खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें।

कई खाद्य पदार्थ अपने मूल रूप में, जैसे फल, सब्जियां, ताजा मीट, पोल्ट्री, मछली, सूखी फलियाँ, अंडे, दूध, दही और चावल जैसे अनाज में सोडियम स्वाभाविक रूप से कम होता हैं। इन खाद्य पदार्थों को ज्यादा इस्तेमाल करें अपने खाने में।

नए स्वादों की कोशिश करें।

नमक की जगह नमक रहित सीज़निंग आज़माएं जैसे कि विभिन्न प्रकार की हर्ब्स , मसाले, लहसुन, सिरका, काली मिर्च या नींबू का रस। अपना खुद के बिना नमक का सीज़निंग बनाएँ, विभिन्न हर्ब्स और मसालों के संयोजन से।

प्रोसेस्ड और रेडी मेड तैयार खाद्य पदार्थ (पैकेज्ड फ़ूड) का प्रयोग कम करें।

प्रोसेस्ड और रेडी मेड तैयार खाद्य पदार्थ (पैकेज्ड फ़ूड) में सोडियम की मात्रा अधिक होती है। ये खाद्य पदार्थ कभी-कभी और कम मात्रा में उपयोग करे -

विशेष रूप से चीज़ी पिज्जा जैसे खाद्य पदार्थ; बेकन, सॉसेज, हॉट डॉग और डेली लंच मीट; डिब्बाबंद (कैंड) खाद्य पदार्थ, सूप, नूडल्स और चावल इत्यादि।

घर पर खाना अधिक बनायें।

घर में खाना बनाने में आप नियंत्रण कर सकते हैं कि कितना नमक डालना है। खाने में कम से कम नमक डालें। यहां तक कि अगर पैकेज के निर्देश उबलने से पहले पानी में नमक डालने के लिए कहते हैं, मगर नमक डालने की आवश्यकता नही है। इससे बचा जा सकता है। डिब्बाबंद (कैंड) सब्जियों और अन्य खाद्य पदार्थो का उपयोग करते समय उन्हें ड्रेन करके नमक की मात्रा कम की जा सकती है।

फूड लेबल पढ़ें।

पोषण तथ्य लेबल पढ़ें और कम सोडियम वाले डिब्बाबंद (कैंड) और अन्य रेडी मेड खाद्यपदार्थ खरींदे। विभिन्न खाद्य पदार्थों में सोडियम की तुलना करें और कम सोडियम वाले खाद्य पदार्थ खरींदे। फ़ूड लेबल में "कम नमक" (लो सोडियम), "बिना नमक " (नो सोडियम) या "नमक नहीं मिलाया गया है" (नो एडेड सोडियम) वाले खाद्य पदार्थ की तलाश करें।

मसालों के साथ सावधानी बरतें।

सोया सॉस, केचप, अचार, ओलिवस (जैतून), सलाद ड्रेसिंग और विभिन्न प्रकार के मसालों में नमक काफी अधिक मात्रा में पाया जा सकता है। कम नमक वाला सोया सॉस और केचप आज़माएं। ज्यादा नमक वाले मसाले कम डालें।

अपने स्वादइंद्रियों को समायोजित करें।

किसी भी बदलाव की तरह, आपकी स्वादइंद्रिया भी कम नमक के खाने की आदत में समय लेंगी। कम सोडियम (नमक) वाले खाद्य पदार्थ पहली बार में फीका स्वाद बताएँगे परन्तु समय के साथ अपनी स्वादइंद्रियों को इसके अनुकूल बनाया जा सकता है। और कम नमक की आदत डाली जा सकती है।

नमक मुक्त मसालों के मिश्रण।

नमत रहित वनस्पतियों और मसालों को मिलाकर खाने के स्वाद को बढ़ाएँ। नमक मुक्त मसालों के मिश्रण को बनाकर शीशी में रखें और विभिन्न खाद्य पदार्थों के स्वाद को बढ़ाएं।

- **मिश्रित हर्ब्स (जड़ी बूटी) मिश्रण:** 1/4 कप पार्सली फ्लैक्स (अजमोद), २ बड़े चम्मच सूखे तारागोन और 1 बड़ा चम्मच सूखे अजवायन की पत्ती, और १ चम्मच दिल, ऑरेगैनो और अजवाइन (सेलरी फ्लैक्स) को मिलाएं।
- **इटालवी मिश्रण:** 2 चम्मच सूखे तुलसी, मर्जोरम, एक चम्मच सूखा लहसुन का पाउडर,1 बड़ा चम्मच सूखे अजवायन की पत्ती और 2 छोटा चम्मच थाइम, रोसमेरी और पिसी हुई लाल मिर्च मिलाएं।
- **मैक्सिकन मिश्रण:** 1/4 कप मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच जीरा और प्याज पाउडर,1 चम्मच सूखे अजवायन की पत्ती, लहसुन पाउडर और लाल और आधा छोटा चम्मच दालचीनी मिलाएँ।

एक पंजीकृत आहार व् पोषण विशेषज्ञ के (रजिस्टर्ड डाइटशियन नूट्रिशनिस्ट) रेफरल के लिए और अतिरिक्त भोजन और पोषण संबंधी जानकारी के लिए, www.eatright.org पर जाएं।

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

अकेडमी ऑफ़ नुट्रिशन एंड डाइटेटिक्स खाद्य और पोषण पेशेवरों का विश्व में सबसे बड़ा संगठन है। अकादमी स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है और शोध, शिक्षा और वकालत के माध्यम से डायटेटिक्स के पेशे को आगे बढ़ाने में तत्पर है।

यह टिप शीट निम्नलिखित के द्वारा प्रदान की गई है।

इस प्रपत्र को एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स स्टाफ डाईटीशियन नूट्रिनिस्ट (पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ) के द्वारा लिखा गया है।
© 2021 एकेडमी ऑफ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स। शैक्षिक उद्देश्यों के लिए इस टिप शीट के पुनरुत्पादन की अनुमति है। बिक्री के प्रयोजनों के लिए पुनरुत्पादन की अनुमति नहीं है।