



सँजय गार्धी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

Dept. of Endocrinology

सोडियम और आहार

हमारे शरीर में कुछ स्थिति / अवस्था ऐसी होती है जहाँ सोडियम का अधिक सेवन हानिकारक हो सकता है, जैसे उच्च रक्त दाब की समस्या, लिवर और किडनी की बीमारी, हृदय रोग आदि ।

- सामान्य तौर पर हम प्रतिदिन भोजन में 5 से 7 ग्राम सोडियम प्रति व्यक्ति, प्रयोग करते हैं ।
- निम्नलिखित जानकारी उनके लिए है जिन लोगों को कम नमक वाले आहार की सलाह दी गयी है ।

एक चम्मच सामान्य नमक (salt - sodium chloride - 5 gram) = 2 g (2000 mg) सोडियम

नमक प्रतिबंध प्रति दिन 4 - 5 ग्राम तक :

खाना पकाने में कम से कम नमक का प्रयोग करें । प्रतिदिन बराबर (level) 1 छोटा चम्मच ।

नमक प्रतिबंध प्रति दिन 3 ग्राम तक :

खाना पकाने में प्रतिदिन (बराबर) आधा चम्मच नमक तक का प्रयोग करें ।

नहीं प्रयोग करें :

- सूप
 - टोमैटो केचप/सोया सॉस
 - नमकीन सूखे मेवे
 - पॉपकॉर्न
 - नमकीन (नमकीन मूँगफली का मक्खन/लइया/चना/चिप्स आदि)
 - सभी बेकरी उत्पाद/केक, पेस्ट्री, पिज्जा, मीठा एवं नमकीन बिस्कुट, ब्रेड, आलू चिप्स आदि
 - सभी डिब्बा बंद और संरक्षित भोजन
 - सभी उत्पाद जिनमें बेकिंग पाउडर या बेकिंग सोडा का प्रयोग किया गया हो ।
 - नमकीन मक्खन (घर का बना मक्खन प्रयोग कर सकते हैं)
 - छाछ (घर का बना - बिना नमक लिया जा सकता है)
 - अजीनोमोटा / MSG
 - मॉसाहारी भोजन (कलेजी/मस्तिष्क/गुर्दे)
 - अचार / चटनी
 - पापड
 - चीज
- ✓ खाने की मेज पर नमक न रखें।
- ✓ ताजा मांस, अंडा, और समुद्री भोजन खरीदें । ज्यादातर मुर्गा और अन्य माँस को संरक्षण के लिए खारे पानी में रखा जाता है या उनमें सोडियम के इंजेक्शन लगाए जाते हैं ।
- ✓ पोषक तत्व दावों के लिये पैकेज की जांच करें । पोषक तथ्यों के लेबल पढ़ें ।

खाद्य उत्पादों के लेबल और उनके क्या मतलब है, यह जानने के लिये एक गाइड :

यह क्या कहते हैं	इसका क्या मतलब है
नमक सोडियम मुक्त	5 mg. सोडियम से कम प्रति सर्विंग
बहुत कम सोडियम	35 mg सोडियम से कम प्रति सर्विंग
कम सोडियम (Low sodium)	140 mg सोडियम से कम प्रति सर्विंग
कम सोडियम (Reduced sodium)	सामान्य उत्पाद से 25% कम सोडियम
हलका सोडियम (Lightly salted)	सामान्य उत्पाद से 50% कम सोडियम
बगैर नमक का मिला हुआ (unsalted)	बनाने के दौरान नमक नहीं मिलाया गया - लेकिन यह उत्पाद शायद नमक/सोडियम मुक्त न हो ।