

ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ

Sodium and Your Diet

Punjabi

ਸੋਡੀਅਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਦੁਗਣਾ ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਉਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਵਿਫਲਤਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਡੀਅਮ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

(Where does sodium come from?)

ਉਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਲੂਣ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਤੇ ਰੈਸਟਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਦਿਨ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ 1500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਨ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲੂਣ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਰੈਸਟਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Tips to lower your sodium intake)

- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਰਬ, ਮਸਾਲਿਆਂ, ਥੌਮ, ਪਿਆਜ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ, ਸਿਰਕੇ, ਅਤੇ ਲੂਣ-ਰਹਿਤ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਸੇਜ਼ ਡੈਸ਼® (Mrs. Dash®) ਨਾਲ ਫਲੇਵਰ ਦਿਓ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ, ਪੈਕ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਰੈਸਟਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਟਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਚਪ, ਰਾਈ, ਸੋਯਾ ਸੋਸ, ਰਸਾ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਚਟਨੀ।
- ਅਚਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਜੈਤੂਨ, ਸਾਲਸਾ, ਚਟਨੀ, ਅਤੇ ਡਿਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਲੂਣ ਦੇ ਇਵਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਚਿਕਿਤਸਕ, ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੋ ਸਾਲਟ® (No Salt®) ਜਾਂ ਹਾਫ ਸਾਲਟ® (Half Salt®)। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

(Reading food labels)

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਡੀਅਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

(The ingredient list)

- ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ “ਲੂਣ”, “ਸੋਡੀਅਮ”, ਜਾਂ “ਸੋਡਾ” ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਉਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ “ਸੋਡੀਅਮ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਇਟ੍ਰੇਟ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਨੀ

(The Nutrition Facts Table)

- 15% ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ % ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਘੱਟ % ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ। 5% ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ 200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਸੋਡੀਅਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰਨੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੇਵਨ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਅਕਾਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਪੋਸ਼ਟਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ½ ਕਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.) ਖਾਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 50 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਤੀ 1 ਕਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	
ਮਾਤਰਾ	% ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
ਕੈਲਰੀ 150	0%
ਵਸਾ 0 ਗ੍ਰਾ.	0%
ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ 5 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	
ਸੋਡੀਅਮ 100 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	4%
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 29 ਗ੍ਰਾ.	10%
ਫਾਈਬਰ 0 ਗ੍ਰਾ.	0%
ਖੰਡ 26 ਗ੍ਰਾ.	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 6 ਗ੍ਰਾ.	

3. ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਦਾਅਵੇ

(Low sodium label claims)

“ਸੋਡੀਅਮ-ਰਹਿਤ”, “ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ”, ਜਾਂ “ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੋਡੀਅਮ” ਵਾਂਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਗੁਰਦੇ ਸਬੰਧੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

“ਲੂਣ-ਰਹਿਤ”, “ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ”, ਜਾਂ “ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ” ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਫੋਸਫੋਰਸ ਜਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਜਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਨੀ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ)।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।

	ਚੁਣੋ (Choose)	ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (Limit or avoid)
ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (Vegetables and Fruit)	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਤਾਜੇ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ, ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ • ਸਬਜੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ • ਟਮਾਟਰ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ • 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਹੈਸ਼ ਬ੍ਰਾਊਨਸ, ਅਤੇ ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ • ਖੱਟੀ ਗੋਭੀ • ਆਲੂ, ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚੋਂ • ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ, ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਰਸ, ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੀ ਕੋਕਟੇਲ • ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਪਾਸਤਾ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਅਤੇ ਸਾਲਸਾ • ਸਬਜੀਆਂ, ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ • ਸਬਜੀਆਂ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਨੀ ਦੇ ਨਾਲ
ਅਨਾਜ ਸਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ (Grain Products)	<p>ਹੇਠਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸੇਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਰੋਟੀਆਂ, ਪੈਨਕੇਕ, ਜਾਂ ਕੁਰਕੁਰਾ ਬਿਸਕੁਟ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਣਿਆ • ਡਬਲਚੋਟੀ, ਬੰਨ, ਬੈਗਲ ਰੋਟੀ, ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਹਲਕੀ ਰੋਟੀਆਂ • ਜੌਂ, ਦਲੀਆ, ਬਾਜਰਾ, ਜਈ, ਕੁਇਨਾਓ, ਰਾਈ • ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਕੇਕ, ਕ੍ਰੈਕਰਸ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ • ਠੰਡਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਗਰਮ ਅਨਾਜ (ਤੁਰੰਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ) • ਪਾਸਤਾ, ਕ੍ਰੂਸਕ੍ਰੂਸ • ਚਾਵਲ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਫੋਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੁੱਕੇ ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੇਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ • ਸੇਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਰੈਸਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ • ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਕੇਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ • 15% ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਅਨਾਜ, ਤੁਰੰਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ • ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਨੁਡਲ ਜੋ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਰੰਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਾਫਟ ਡਿਨਰ® (Kraft Dinner®), ਰਾਈਸ-ਏ-ਰੋਨੀ® (Rice-a-Roni®), ਲਿਪਟਨ'ਸ ਸਾਈਡਕਿਕਸ® (Lipton's Sidekicks®) • ਮਿਸ਼ਰਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸਮਾਨ
ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦ (Milk Alternatives)	<p>ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਦੁੱਧ, ਸਪਰੇਟਾ, 1%, 2%, ਜਾਂ ਸੋਯਾ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ • ਪਨੀਰ, ਸਖਤ ਪਨੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਡਰ, ਮੋਜ਼ਰੇਲਾ, ਮਾਰਬਲ, ਸਵਿਸ • ਪਨੀਰ, ਨਰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀਮ ਦਾ ਪਨੀਰ, ਬ੍ਰੀ, ਰਿਕੋਟਾ • ਕੋਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲਾ • ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਕਫੀਰ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਫੋਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੀ ਪਰਤਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ ਵਿਜ਼® (Cheez Whiz®)), ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ • ਪਨੀਰ, ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ: ਬਲੂ, ਫੇਟਾ, ਪਾਰਮੇਸਨ • ਕੋਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਨੇਮਤ • ਪੁਡਿੰਗ ਜਾਂ ਕਸਟਰਡ, ਤੁਰੰਤ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ • ਲੱਸੀ

	ਚੁਣੋ (Choose)	ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (Limit or avoid)
ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦ (Meat and Alternatives)	<ul style="list-style-type: none"> ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਅਤੇ ਮਸੂਰ, ਸੁੱਕੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਪਕੀਆਂ। ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਅੰਡੇ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ, ਤਾਜ਼ਾ ਬਦਾਮ ਆਦਿ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਟੋਫੂ ਟੁਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ, ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲਾ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਫੋਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਸ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਮਾਸ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਬਦਾਮ ਆਦਿ, ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: <ul style="list-style-type: none"> ਸੁਅਰ ਦਾ ਮਾਸ ਬਲੋਗਨਾ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗੋਸਤ ਡੌਲੀ ਮਾਸ (ਮੁਰਗਾ, ਟੁਰਕੀ, ਅਤੇ ਸੇਕਿਆ ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ) ਸੁਅਰ ਦਾ ਸੁਕਾਇਆ ਮਾਸ ਹੋਟਡੋਗ/ਵੀਨਰ ਪੇਪਰੋਨੀ ਸਾਰਡੀਨ ਸਲਾਮੀ ਸੋਸੇਜ਼ ਸਮੋਕੀਜ਼
ਮਸਾਲੇ, ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ, ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ (Spices, seasonings, and condiments)	<ul style="list-style-type: none"> ਰਸਾ, ਚਟਨੀ, ਅਤੇ ਡਿਪਸ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਹਰਬ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: <ul style="list-style-type: none"> ਤੁਲਸੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾਚੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਮਿਰਚ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਦਾਲਚੀਨੀ ਜੀਰਾ ਸੁੱਕੀ ਸਰਸੋਂ ਥੋਮ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਅਦਰਕ ਪੁਦੀਨਾ ਪਿਆਜ਼, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਜਵੈਨ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ ਤਾਰਗੋਨ ਜਵੈਨ ਦਾ ਫੁੱਲ ਹਲਦੀ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਸਿਜ਼ ਡੈਸ਼® (Mrs. Dash®), ਸਪਾਈਕ® (Spike®), ਜਾਂ ਮੈਕੋਰਮਿਕ® (McCormick®) ਟਬੈਸਕੋ ਦੀ ਚਟਨੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ, ਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਮਸਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਲੂਣ, ਥੋਮ ਵਾਲਾ ਲੂਣ, ਪਿਆਜ਼ ਵਾਲਾ ਲੂਣ, ਜਵੈਨ ਵਾਲਾ ਲੂਣ, ਨਿੰਬੂ ਮਿਰਚ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ, ਚਨਾ ਮਸਾਲਾ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਮੀਟ ਮਸਾਲਾ, ਤੰਦੂਰੀ ਮਸਾਲਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ, ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਰਸਾ, ਚਟਨੀ, ਅਤੇ ਡਿਪਸ ਬੇਕਨ ਵਸਾ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਸੂਪ, ਸੂਪ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਜਾਂ ਸ਼ੋਰਬਾ ਚਟਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਸੋਂ, ਚਟਨੀ, ਚਾਟ, ਤਾਤਾਰ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਮਿਉਨੀਜ਼ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (15 ਮਿ.ਲੀ.) ਤਕ ਸੀਮਤ) ਸਾਲਸਾ, ਅਚਾਰ, ਜੈਤੂਨ ਚਟਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ ਦੇ ਟਿੱਕੇ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਬੀਬੀਕਯਾਉ ਚਟਨੀ, ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ, ਸੋਯਾ, ਟੇਰਿਯਾਕੀ, ਹੋਇਸਿਨ, ਕਾਲਾ ਸੇਮ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚਟਨੀ ਬ੍ਰੈਡਿੰਗ ਮਿਸ਼ਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਕ ਐਂਡ ਬੇਕ® (Shake n' Bake®)
ਹੋਰ ਭੋਜਨ (Other foods)	<ul style="list-style-type: none"> ਗੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨਿਕਿਤ ਮਾਰਜਰਿਨ (ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਦੇ ਤੇਲ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੂਪ, ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੋਡੀਅਮ/ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਟੋਰਟਿਲਾ ਚਿਪਸ, ਚਾਵਲ ਦੇ ਕੇਕ, ਕੁੱਝ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਫੁੱਲੇ, ਹਵਾ ਬੰਦ ਫੁੱਲੇ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਰੈਸਟਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਚਿਪਸ, ਨਕੋਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੁੱਲੇ, ਭੁਜੀਆ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ ਸੂਪ, ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਪ-ਓ-ਸੂਪ® (Cup-O-Soup®), ਓਰਿਐਂਟਲ ਨੂਡਲ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹਾਂਡੀ ਮਿਸ਼ਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰ ਹੈਲਪਰ® (Hamburger Helper®) ਫਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਜਮਾਇਆ, ਡੋਲੀ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ