

तपाईंको आहारमा सोडियमको मात्रा कम गर्नु

Lowering Sodium in Your Diet

What is sodium?

Sodium is a mineral that is needed for good health and is present in all foods. Most people eat more sodium than they need. If the body cannot get rid of the extra sodium, fluid builds up. Extra fluid increases the work of the heart and kidneys, and may increase blood pressure. Eating less sodium may help control these problems. You will sometimes see the term sodium abbreviated "Na," as in NaCl (sodium chloride), which is **table salt**.

The current guideline for how much sodium we should eat is 2,300 milligrams (mg). The guideline is even lower at 1,500 mg for those over 50 years old, with high blood pressure and for African Americans. These sodium goals can be hard for some people to reach, especially if they are eating large amounts of sodium now. Many people can get to the lower sodium goal over time by making small changes to their diets. This handout can help you start to do this.

Sodium Guidelines

Even low sodium or sodium-free foods contain small amounts of sodium. To choose foods that are healthier for you, look for these labels:

- **Sodium-free:** less than 5 milligrams of sodium per serving
- **Very low-sodium:** 35 milligrams or less per serving
- **Low-sodium:** 140 milligrams or less per serving
- **Reduced sodium:** usual sodium level is reduced by 25 percent

सोडियम भनेको के हो?

सोडियम एक खनिज पदार्थ हुन्छ जो राम्रो स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ र सबै खाद्य पदार्थहरूमा विद्यमान हुन्छ। धेरैजसो मानिसहरूले उनीहरूलाई चाहिनेभन्दा धेरै मात्रामा सोडियमको सेवन गर्छन्। शरीरले अतिरिक्त सोडियमलाई निकाल्न सकेन भने द्रव्य जम्मा हुन्छ। अतिरिक्त द्रव्यले मुटु र मिर्गौलाहरूको काम बढाउँछ, र रक्तचाप बढाउन सक्छ। सोडियम कम्ती खाएर ती समस्याहरूमाथि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। कहिलेकाहीँ तपाईंले NaCl (सोडियम क्लोराइड) मा सरह सोडियमको संक्षिप्त रूप "Na," देख्नुहुन्छ, जो **घरमा खाने नुन** हो।

हामीले कति मात्रामा सोडियम खानु पर्छ भन्ने वर्तमान दिशा-निर्देशनअनुसार हामीले 2,300 मिलिग्राम (mg) खानु पर्छ। उच्च रक्तचाप भएका 50 वर्षभन्दा माथि उमेरका तथा अफ्रिकन अमेरिकीहरूले त्यसभन्दा पनि कम्ती 1,500 मिलिग्राम खानु पर्छ भन्ने दिशा-निर्देशन छ। सोडियमको मात्राको यी लक्ष्य हासिल गर्न केही मानिसहरूको लागि गाह्रो हुन्छ, विशेषगरि उनीहरूले अहिले ज्यादा मात्रामा सोडियम खाइरहेका अवस्थामा। कतिपय मानिसहरू उनीहरूका आहारमा साना-साना परिवर्तनहरू गर्दै समयका साथै न्युन सोडियम सेवनको लक्ष्यमा पुग्न सक्छन्। यो हाते-पुस्तिका तपाईंलाई यसको सुरुआत गर्नमा सहायक हुन सक्छ।

सोडियम दिशा-निर्देशनहरू

न्युन सोडियम वा सोडियममुक्त खाद्य पदार्थहरूमा समेत कम्ती मात्रामा सोडियम हुन्छ। तपाईंका लागि स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ रोज्नका लागि, यी लेबलहरू हेर्नुहोस्:

- **सोडियम-मुक्त:** प्रति खुराक 5 मिलिग्रामभन्दा कम्ती सोडियम
- **अत्यन्तै न्युन-सोडियम:** प्रति खुराक 35 मिलिग्राम वा कम्ती
- **न्युन-सोडियम:** प्रति खुराक 140 मिलिग्राम वा कम्ती
- **सोडियम घटाइएको:** सामान्य सोडियम स्तर 25 प्रतिशत घटाइएको

- **Unsalted, no salt added or without added salt:** made without the salt, but still has the sodium that is a natural part of the food

Know Your Salt

When you are trying to lower the sodium in your diet, even a small amount of salt has a lot of sodium in it.

Amount of sodium in salt:

- ¼ teaspoon salt has 600 milligrams of sodium
- ½ teaspoon salt has 1,200 milligrams of sodium
- ¾ teaspoon salt has 1,800 milligrams of sodium
- 1 teaspoon salt has 2,300 milligrams of sodium
- 1 teaspoon baking soda has 1,000 milligrams of sodium

How can I limit sodium?

General tips:

- Slowly cut back on the amount of salt that you add when cooking or eating foods until you **do not use any salt**.
- **Avoid seasoned salts.** These include onion salt, celery salt, lite salt, low-sodium salt and sea salt. Accent, meat tenderizers and lemon pepper should also be avoided.
- Be careful if you choose a salt substitute. Many substitutes have large amounts of potassium in them which can cause medical problems for some people. Lite salts contain sodium in smaller amounts, but they are still too high for people who need to restrict sodium. Ask your doctor or dietitian if a salt substitute is okay for you.

- **नुन नछरिएको, नुन नथपिएको वा नुन थपिएविना:** नुनविना तयार गरिएको, तर खाद्य पदार्थमा प्राकृतिक रूपले रहेको सोडियमका साथ

आफ्नो नुनको बारेमा जान्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो आहारमा सोडियमको मात्रा कम्ती गर्ने प्रयास गर्दा, थोरै मात्रामा नुनमा पनि थुप्रै सोडियम हुन्छ।

नुनमा सोडियमको मात्रा:

- ¼ चियाचम्ची नुनमा 600 मिलिग्राम सोडियम हुन्छ
- ½ चियाचम्ची नुनमा 1,200 मिलिग्राम सोडियम हुन्छ
- ¾ चियाचम्ची नुनमा 1,800 मिलिग्राम सोडियम हुन्छ
- 1 चियाचम्ची नुनमा 2,300 मिलिग्राम सोडियम हुन्छ
- 1 चियाचम्ची बेकिङ्ग सोडामा 1,000 मिलिग्राम सोडियम हुन्छ

म सोडियमको मात्रा कसरी कम्ती गर्न सक्छु?

सामान्य सुझावहरू:

- खाना पकाउँदा वा खाना खाँदा तपाईंले थपेर नुनको मात्रामा विस्तारै कमी गर्नुहोस् जबसम्म तपाईंले **नुनको प्रयोग पटककै गर्न छाड्नु हुन्न**।
- **स्वाद थपिएका नुनहरूको प्रयोगबाट बच्नुहोस्।** यिनमा सामेल छन् प्याजको स्वादयुक्त नुन, सेलेरी नुन, लाइट नुन, न्युन-सोडियम नुन र समुद्री नुन। एक्सेन्ट, मासु कमलो बनाउने पदार्थ र लेमन पेप्परको प्रयोगबाट बच्नुहोस्।
- नुनको कुनै वैकल्पिक पदार्थ रोज्नुहुन्छ भने सावधानी राख्नुहोस्। कैयौं विकल्पहरूमा धेरै मात्रामा पोटास्सियम हुन्छ जसले केही मानिसहरूलाई चिकित्सासम्बन्धी समस्या हुन सक्छ। लाइट नुनमा थोरै मात्रामा सोडियम हुन्छ, तर सोडियम प्रतिबन्धित मानिसहरूका लागि त्यो पनि अति धेरै हुन सक्छ। तपाईंले नुनको वैकल्पिक पदार्थको प्रयोग गर्नु उचित छ वा छैन भनी आफ्ना डक्टरलाई सोध्नुहोस्।

Avoid food where large amounts of salt or sodium have been added:

- All cured or smoked meats such as Canadian bacon, salt pork, ham, luncheon meat, sausage, canned or dried beef, bacon, wieners (including products made from soy products and turkey), sardines, smoked fish and pepperoni
- Processed cheese and cheese spreads such as American cheese, Velveeta and Cheese Whiz
- Products made with baking soda and baking powder, such as self-rising flour, most baking mixes, canned bread products, and frozen pancakes and waffles
- Most restaurant foods
- Packaged convenience foods, such as macaroni and cheese, Hamburger Helper, Chef-Boy-Ardee meat dinners, Dinty Moore, regular frozen TV dinners and pot pies or Lipton's Noodles and Sauce or Rice and Sauce mixes
- Packaged potato, rice and stuffing mixes such as Rice-a-Roni and Stove Top Stuffing
- Frozen vegetables in cream or cheese sauces; vegetables cooked with meat fat (greens); canned regular vegetables; regular tomato or V-8 juice
- Salted snack foods such as crackers, pretzels, potato chips, corn chips, cheese puffs, fried pork rinds and salted nuts
- Regular canned soups; dried and instant soup mixes; frozen soups; bouillon cubes, granules or powder; consommé; homemade soups made with ham, ham bones, salted fish or meats
- Canned or packaged gravy and sauce mixes

धेरै मात्रामा नुन वा सोडियम थपिएका खाद्य पदार्थबाट बच्नहोस्:

- सबै परिशोधित वा स्मोक्ड मासुहरू जस्तै क्यानेडियन बेकन, साल्ट पोर्क, ह्याम, लन्चियन मीट, सॉसेज, डब्बाबन्द वा सुकाइएको बीफ, बेकन, विनर्स (सोया उत्पादनहरू र टर्कीबाट बनेका उत्पादनहरू समेत), सारडाइन्स, स्मोक्ड माछा र पेप्पेरोनी
- परिशोधित चीज र चीज स्प्रेडहरू जस्तै अमेरिकन चीज, भेलभीटा र चीज ह्विज
- बेकिङ्ग सोडा र बेकिङ्ग पाउडरले तयार गरिएका उत्पादनहरू, जस्तै आफै-फुल्लिने मैदा, प्रायःजस्ता बेकिङ्ग मिक्सहरू, डब्बाबन्द ब्रेड उत्पादनहरू, र फ्रोजन प्यानकेक्स र वेफल्स
- रेष्टरेन्टका धेरैजस्ता खाद्य पदार्थ
- प्याक गरिएका सजिला खानाहरू, जस्तै म्याक्रोनी र चीज, ह्यामबर्गर हेल्पर, शेफ-ब्याय-आर्डी मीट डाइन्स, डिन्टी मूर, रेगुलर फ्रोजन टिभि डिनर्स र पट पाइज वा लिप्टन्स नूडल्स र सॉस वा राइस एन्ड सॉस मिक्सेस
- प्याक गरिएको आलु, भात र मिश्रित खाना जस्तै राइस-अ-रोनी र स्टोभ टप स्टाफिङ्ग
- क्रीम वा चीज सॉसमा फ्रोजन सब्जीहरू; मासुको बोसोमा पकाइएका सब्जीहरू (ग्रीन्स); डब्बाबन्द नियमित सब्जीहरू; नियमित टमाटर वा V-8 जूस
- साल्टेड स्न्याक फूड्स जस्तै क्र्याकर्स, प्रेतजेल्स, पोटेटो चिप्स, क्रन चिप्स, चीज पप्स, फ्राइड पोर्क रिन्ड्स र साल्टेड नट्स
- नियमित डब्बाबन्द सूपहरू; सुकाइएका र इन्स्टेन्ट सूप मिक्सहरू; फ्रोजन सूपहरू; बौइलोन क्युब्स, ग्र्यानुल्स वा पाउडर; कोनसोम्मे; ह्याम, ह्याम बोन्स, साल्टेड माछा वा मीटहरू हालेर बनाइएका होममेड सूपहरू
- डब्बाबन्द वा प्याक गरिएका ग्रेभी एन्ड सॉस मिक्सहरू

- All sports drinks such as Gatorade or Powerade
- Brined or pickled vegetables such as sauerkraut and pickles (sweet and dill), commercial pickled vegetables, pickle relish, and olives (green and ripe)
- Chili sauce, soy sauce, steak sauce, Worcestershire sauce, BBQ sauce, cooking wine, cooking sherry, imitation bacon bits, meat tenderizers and marinades

Eat these foods in limited amounts:

- Frozen entrees with 500 mg sodium or less, such as Lean Cuisine, Weight Watchers or Healthy Choice
- Natural cheese such as cheddar or Swiss up to 2 ounces a day, or cottage cheese up to ½ cup a day
- Low-sodium tomato or V-8 juice up to ½ cup a day
- Regular or fat free salad dressing up to 2 tablespoons a day
- Buttermilk up to 2 cups a day
- Catsup and mustard up to 2 tablespoons a day
- Canned tomato puree and tomato paste ¼ cup a day (if used in a recipe, do not add extra salt). Limit regular tomato sauce to ½ cup a day.
- Baking powder, baking soda (use as an ingredient for baking only)
- Reduced sodium soups up to ½ cup a day

- सबै स्पोर्ट्स ड्रिङ्क्स जस्तै गाटोरेड वा पावरेड
- अचारहरू जस्तै साउएरक्राउट एन्ड पिकल्स (स्वीट एन्ड डिल), व्यावसायिक रूपमा अचार बनाइएका सब्जीहरू, पिकल रेलिश, र जैतुन (ग्रीन र राइप)
- चिलि सॉस, सोया सॉस, स्टीक सॉस, वरचेस्टरशायर सॉस, बिबिक्यु सॉस, कुकिङ्ग वाइन, कुकिङ्ग शेरी, इमिटेसन बेकन बिट्स, मीट टेन्डराइजर्स र मेरिनेड्स

यी खानाहरू सीमित मात्रामा खानुहोस्:

- 500 मिलिग्राम वा कम्ती सोडियमयुक्त फ्रोजन एन्ट्रीस, जस्तै लीन कुइजिन, वेट वाचर्स वा हेल्दी च्वाइस
- प्राकृतिक चीज जस्तै चेड्डर वा स्विस चीज एक दिनमा 2 आउन्स सम्म, कटेज चीज एक दिनमा ½ कप सम्म
- न्युन-सोडियम टमाटर वा V-8 जूस एक दिनमा ½ कप सम्म
- नियमित वा वसारहित सलाद ड्रेसिङ्ग एक दिनमा 2 टेबलचम्बी सम्म
- बटरमिल्क एक दिनमा 2 कप सम्म
- क्याट्सअप र मस्टर्ड एक दिनमा 2 टेबलचम्बी सम्म
- डब्बाबन्द टमाटर प्युरी र टमाटर पेस्ट एक दिनमा ¼ कप (रेसिपीमा प्रयोग भइसकेको छ भने, अतिरिक्त नुन नथप्नुहोस्)। नियमित टमाटर सॉस एक दिनमा ½ कप सम्म सीमित गर्नुहोस्।
- बेकिङ्ग पाउडर, बेकिङ्ग सोडा (बेकिङ्गका लागि एक सामग्रीको रूपमा मात्रै प्रयोग गर्नुहोस्)
- घटाइएको सोडियम सूप एक दिनमा ½ कप सम्म

Foods that do not need to be limited that are lower in sodium:

- Fresh meat, poultry, game or fish without added salt
- Commercially prepared salt-free soups and homemade soups using allowed ingredients.
- Fresh or frozen plain vegetables
- Fresh, frozen or canned fruits and fruit juices
- Dried beans, peas, lentils, and unsalted nuts and seeds
- Regular bread, unsalted crackers and pretzels, plain pasta, rice and potatoes.
- Regular margarine, mayonnaise and vegetable oils
- Homemade gravies and sauces using allowed ingredients
- Milk, soda pop, sparkling water
- Herbs, spices and herb blends that do not contain salt, such as Mrs. Dash

Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns about lowering sodium in your diet.

यस्ता खाद्य पदार्थ जसमा न्युन सोडियम हुन्छ र जसलाई सीमित गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन:

- नुन नथपिएका ताजा मीट, कुखरा, गेम वा माछा
- व्यावसायिक रूपले तयार नुन-रहित सूपहरू र अनुमतिप्राप्त सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर तयार गरिएका होममेड सूपहरू।
- ताजा वा फ्रोजन सादा सब्जीहरू
- ताजा, फ्रोजन वा डब्बाबन्द फल एवम् फलका जूसहरू
- सुकाइएका बोडी, केराउ, साग, र नुन नथपिएका बदाम र बीजहरू
- नियमित पाउरोटी, नुन नथपिएका क्रयाकर्स र प्रेटजेल्स, सादा पास्ता, भात र आलु।
- नियमित मार्जरिन, मायोनेज र वनस्पति तेलहरू
- अनुमतिप्राप्त सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर तयार गरिएका होममेड लेदो र सॉस
- दुध, सोडा पप, स्पार्कलिङ्ग वाटर
- जडिबूटी, मसलाहरू र मसलाहरूको मिश्रण जसमा नुन हुँदैन, जस्तै मिसेज ड्याश

आफ्नो आहारमा सोडियम कम गर्ने सम्बन्धमा तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।