

# লবণ খাওয়া কমান



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

## কম সোডিয়াম, আরো সুস্থ শরীর



প্রতিদিনের প্রস্তাবিত সীমা হল  
2,300 মিগ্রা - প্রায় এক চা চামচ।

- খুব বেশী সোডিয়াম (লবণ) আপনার শরীরের পক্ষে ভালো নয়।
- এর ফলে বয়স্ক ও শিশুদের মধ্যে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বেড়ে যায়। এছাড়াও এটি হার্টের রোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।
- অধিকাংশ লোকেই বেশী সোডিয়াম খায় এবং এই বিষয়ে অবগত নন।

# প্যাকেজ করা এবং রেস্টোরাঁর খাবার

## সত্য বা মিথ্যা?

যখন খাবারে বেশী সোডিয়াম থাকে তখন সর্বদা স্বাদ চেখে দেখেন।

## মিথ্যা

আমাদের শরীরে বেশীরভাগ সোডিয়াম যায় প্যাকেজ করা এবং রেস্টোরাঁর খাবার থেকে-এগুলি সবসময় নোনতা হয় না।



চেইন রেস্টোরাঁয় মেনুতে সোডিয়ামের পরিমাণের সতর্কতা দেখুন। এখান থেকে আপনি জানতে পারবেন 2,300 মিলিগ্রাম (মিগ্রা) বা তার বেশী লবণ আছে কিনা। এই সতর্কতা মুক্ত খাবার চয়ন করুন।

### Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

সমস্ত প্যাকেজ করা খাবারে পুষ্টির বিষয়গুলোর লেবেল পরীক্ষা করুন, এমনকি বেবি ফুডের ক্ষেত্রেও। লেবেল থেকে আপনি প্রতি পরিবেশনে সোডিয়ামের পরিমাণ সম্পর্কে জানতে পারবেন। কেনার সময় লেবেলগুলির তুলনা করুন এবং প্রতিদিন 5% (daily value, DV) এর কম সোডিয়াম রয়েছে এমন বিকল্প চয়ন করুন।

## স্বাস্থ্যকর খাওয়া



এইসব পরামর্শ আপনাকে প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার এড়িয়ে চলতে এবং আপনার খাবারে সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করবে:



তাজা, হিমায়িত বা লবণহীন টিনজাত ফল ও সবজি ব্যবহার করে বাড়িতে আরও বেশি খাবার প্রস্তুত করুন।



রাণ্নার সময় কম সোডিয়াম দিন বরং খাবার সময় লবণ যোগ করুন।



তাজা ফল ও সবজির জলখাবার খান বা লবণহীন বাদাম, বীজ ও পপকর্ন খান।

আপনার কাছের মানুষের সঙ্গে বিশেষ করে আপনার শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া অনুশীলন করুন। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস আপনার শিশুদের মধ্যে এখন থেকে গড়ে তুলতে সাহায্য করলে ভবিষ্যতে তাদের কম অসুস্থতার সম্মুখীন হতে হবে।

# স্মার্ট কেনাকাটা করুন

তাজা ও গোটা খাবারের জন্য আইলের বাইরে কেনাকাটা করুন।



দুগ্ধজাতা  
খাবার/ডিম



মাংস/পোল্ট্রি/সীফুড



তৈরী খাবার



হিমায়িত  
ফল ও সবজি

## সেন্টার আইল

উচ্চ ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্যশস্য,  
বাদামের বাটার, গোটা শস্য,  
বাদাম, শুকনো ফল ও কম  
সোডিয়াম যুক্ত টিনজাত  
এর জন্য এখানে কেনাকাটা  
করুন।



তাজা ফল  
এবং  
সবজি



তাজা রুটি



ক্যাশ রেজিস্টার

# সম্পদসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

আরো জানুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং [sodium](https://sodium.nyc.gov) (সোডিয়াম) অনুসন্ধান করুন

স্বাস্থ্যকর খাওয়ার  
আইডিয়া খুঁজুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং [healthy eating](https://healthy.eating.nyc.gov) (স্বাস্থ্যকর খাওয়া) অনুসন্ধান করুন

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন  
গ্রহণ করুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।