



# Amba Health Centre & Hospital

Tri-Mandir Sankul, Simandhar City, Ahmedabad-Kalol Highway, Adalaj,  
Dist-Gandhinagar - 382421. Phone: (079) 39830035/36/37, E-mail: info@ambahealthcentre.com

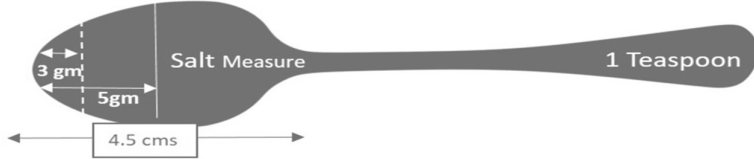


## લો સોડિયમ ડાયટ ટિપ્સ



સોડિયમ ક્લોરાઇડ અથવા સામાન્ય મીઠું એ આપણા આહારમાં સ્વાદ આપનાર છે. આપણા શરીરમાં સોડિયમ એક આવશ્યક ખનીજ છે, જેનું પ્રમાણ સાચવવું જરૂરી છે. શરીરના બધા કોશિકાઓને સોડિયમ સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે. જો સોડિયમ સેવનને નિયંત્રિત કરવા ડોક્ટર દ્વારા સલાહ આપવામાં આવે, તો સોડિયમ સમૃદ્ધ ખોરાકને ટાળવું અથવા માર્યાદિત કરવું આવશ્યક છે.

સામાન્ય માપ	૬ - ૮ ગ્રામ મીઠું / દિવસ
હળવી પ્રતિબંધ	૫ - ૬ ગ્રામ મીઠું / દિવસ ✓
મધ્યમ પ્રતિબંધ	૩ - ૪ ગ્રામ મીઠું / દિવસ
તીવ્ર પ્રતિબંધ	< ૨ ગ્રામ મીઠું / દિવસ



## Nutrition Facts

Serving Size (207g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 260	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 3.5g	<b>18%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 80mg	<b>27%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 22g	

તૈયાર પેકેટમાથી સોડિયમની માત્રા વાંચવી

## મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો કરવા :



ખાદ્ય પદાર્થો પર ઉપરથી મીઠું ન નાખવું

મીઠાના સ્થાને ખોરાકના સ્વાદને વધારવા માટે હર્સ અને મસાલાનો ઉપયોગ કરવો.

જેમ કે- સિંધવ મીઠું, લીંબુ, ડુંગળી, આદુ, લસણ, ધાણા, ફુદીનો

જાયફળ, તજ, તજ પત્તા, મરચા, રાઈ, મરી



## ઉંચી માત્રાવાળા સોડિયમનો ખોરાક ટાળો :



ફાસ્ટ ફુડ્સ, તૈયાર સોસ, સોયા સોસ, વેફર, નટ્સ, બિસ્કીટ, તૈયાર સૂપ, બ્રેડ, બિસ્કીટ, અથાણું, મીઠાવાળો નારતો, પાપડ, ચીઝ, મીઠાવાળું માખણ / તૈયાર માખણ

પ્રિઝર્વ ફુડ પ્રિઝર્વેટિવ્સ: - બેકિંગ સોડા, બેકિંગ પાઉડર, સોડિયમ સાઈટ્રેટ, સોડિયમ પ્રોપાનોએટ, એમ.એસ.જી / આજનોમોટો.

