

# কভাবে আপনার লবণ পর্যবেক্ষণ করত



এগুলো  
কদাচিৎ খান

**উচ্চ লবণসমৃদ্ধ - লবেলে 20% DV (দৈনিক মান) থেকে বেশি লবণ; 400 + মিলিগ্রাম সোডিয়াম।**

- প্রক্রিয়াজাত মাংস (পশুর রান্না মাংস, শূকরের মাংস, ভূট্টা এবং মাংস, বার্গার, সসজে)
- পিজ্জা, পাত্রে তৈরি নুডলস এবং তাৎক্ষণিক প্রস্তুত নুডলস
- শুধুমাত্র দুধ, ক্রিম, টক ক্রিম; নারকলে ক্রিম বা দুধ, বেশিরভাগ পনির (চডোর, ক্রিম পনির)
- মাখন, ঘাি, চর্বা, তাল ও নারকলে তলে
- ককে, চজিককে ও আইস-ক্রিম, অধিকাংশ পস্টেরি বা ক্রিম-ভিত্তিক ফলাহার, মশ্টি ব্রডে ও মশ্টি বিস্কুট
- লবণযুক্ত পপকর্ন, ক্রিস্প ও লবণযুক্ত/ঝলসানো বাদাম, টক-ক্রিম ও মায়ো দিয়ে তৈরি ডপি ও পনিরের ডপি



এগুলো মাঝে  
মাঝে খান

**মধ্যম লবণের নমুনা - লবেলে লবণ 6% -19% DV (দৈনিক মান); 140-400 মিলিগ্রাম সোডিয়াম।**

- সকালরে নাস্তা হিসেবে সর্বাধিক খাদ্যশস্যসমূহ (মুড়ি, ভূট্টা দানা, তুষ দানা, গম বিস্কুট); শস্য দিয়ে তৈরি বার
- যব এবং সোডা দিয়ে তৈরি রুটি; পূর্বপ্রস্তুতকৃত পাস্তা • 2% দুধ, সয়া দুধ বা ননী; দই; কুটির পনির এবং কম চর্বা সমৃদ্ধ ক্রিম পনির; মোজারলো; ডমি
- রুটি দিয়ে মাংস; ক্রিম; টনিজাত স্যুপ এবং পূর্বপ্রস্তুতকৃত খাবার।
- মাছের ককে, পটোনো বা টুকরো মাছ; সসে মাছ, তলেরে ভতের চোবানো কনেজাত মাছ; শাকসবজি থেকে প্রস্তুত সস বা বার্গার
- সবজির আচার; সন্ধ্য করা সন্ধ্য, কনেজাত লবণযুক্ত সবজি; সরিাপরে মধ্য কনেজাত ফলমূল; আগে থেকে প্রস্তুত সালাদ
- ফলেরে বন; হমিয়তি ইয়োগার্ট; ফলেরে টুকরো; জলে; “ডায়টে” ফলমূল (হালকা চকোলেটে ক্রিম, চর্বা কমানো আইস ক্রিম)



এগুলো  
প্রায়শই খান

**কম লবণসমৃদ্ধ নমুনা – লবেলে লেখা থাকবে 5% বা তার কম % ভিত্তি (দৈনিক মান); 140 মিলিগ্রাম বা তারচেয়ে কম সোডিয়াম।**

- সম্পূর্ণ শস্যজাত খাবারসমূহ ( কাস্কাস কুইনা, ভাত, পাস্তা); আলু এবং সন্ধ্য কলা
- 1% চর্বা দুধ, সর পড়া দুধ, হালকা সয়া দুধ এবং সয়া ক্রিম, কম চর্বা বা চর্বাহীন দই
- অতিরিক্ত পাতলা এবং পাতলা মাংস, সাদা বা তলোক্ত মাছ; পানযুক্ত কোটোর মাছ; টফু
- সতজে, হমিয়তি, শূকনো বা কনেজাত ফলমূল ও শবজি (কোনো লবণ যুক্ত না করে)
- চবিবিহীন জলে বা জ্যাম, চালেরে পুডিং; ফলেরে সালাদ, আগে থেকে প্রস্তুত ফলেরে সন্ধ্যাকস
- লবণ আলাদা করা পপকর্ন, সাধারণ চালেরে ককে, প্লনে ব্রডেস্টিকিস; লবণ আলাদা করা বাদাম ও বীজ; সালাদা ডপি