



# ਘੱਟ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ **Low Salt (Sodium) Diet**

Punjabi March 2006



ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਜਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸੂਗਰ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਤਕਰੀਬਨ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

	ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ	ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 	ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਚਮਨ (ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼)	ਤਾਜ਼ੇ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਪਾਨੀਰ/ਪਨੀਰ (ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸੁਕਾਇਆ ਪਨੀਰ)
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ	ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ 	ਲੂਣ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੁੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ, ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲਾ ਪਾਊਡਰ, ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ (ਜੇ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਲੂਣ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚਾਟਾਂ ਅਤੇ ਚਟਣੀਆਂ	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਮਿਰਚਾਂ, ਪੀਠੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਜੀਰਾ, ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਸੁੰਢ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਔਰੇਗਾਨੋ, ਅਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੇ), ਅਚਾਰ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਸਿਰਕੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਟਣੀ।
ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ (ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਬਣੀ), ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ	ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਸ਼ਰਬਤ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
ਹੋਰ	ਘਿਉ, ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਬਟਰ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੂਪ	ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਮੱਖਣ, ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸੂਪ

Dietitian:

Phone:

## 1. ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਲਾਲ ਮਿਰਚ
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਔਰੇਗਾਨੋ
1 ¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਜੀਰਾ
1 ¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
1 ¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਪੀਠੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ
¾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਗੰਢਿਆਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ

### ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ  
4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਡਾ ਚਮਚ

## 2. ਫਲਾਂ ਦੀ ਲੱਸੀ

1 ½ ਕੱਪ	ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲ ਦਹੀਂ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਖੰਡ
½ ਕੱਪ	ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਅੰਬ, ਰਸਬੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਟਰਾਅਬੇਰੀਆਂ
1 ½ ਕੱਪ	ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ

### ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਰਲਾਉ।

## 3. ਪਨੀਰ

1 ਲਿਟਰ	ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ) ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਪਾਣੀ

### ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1. ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾਉ।
2. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਐਸਿਡ ਦਾ ਘੋਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਹਿਲਾਈ ਜਾਉ।
3. ਜਦੋਂ ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਵਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। 3-4 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਢਕੋ।
4. ਪਨੀਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਬੰਨੋ ਅਤੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿਉ।
5. ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਪਨੀਰ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਭੋਲਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Proud sponsor of heart failure patient  
education materials for St. Paul's Hospital