

ලුණු

අධික ලුණු පරිභෝජනය අධි රුධිර පීඩනය සහ හෘදයාබාධ (හෘද රෝග) සඳහා අවදානම ඉහළ නංවයි.



**ඔබේ දෛනික ලුණු පරිභෝජනය ග්‍රෑම් 5 කට වඩා
(තේ හැන්දක ප්‍රමාණයට වඩා) අඩු කරන්න.**



**මික්ස්වර්, බයිට් වර්ග, මුරැක්කු, සොසේජස් වර්ග,
ත්භණික නුඩ්ලස් සහ බිස්කට් වැනි ආහාරවල
ලුණු අධික ප්‍රමාණයක් අඩංගු යි.**

**අසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග මිල දී ගන්නා විට
අසුරුම් සඳහන් වන ලුණු මට්ටම පිළිබඳව
අවධානය යොමු කරන්න.**



**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 0.25 ට අඩු**



**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 0.25 - 1.25 අතර**



**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 1.25 ට වැඩි**

**ඒ ඔස්සේ ඔබට සහ ඔබේ දරුවන්ට අධික ලුණු සහිත
ආහාර හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවායින් අත් වීමට පුළුවන්.**

