

உப்பு

அதிகளவு உப்பை உட்கொள்வது ஒரு நபரை
உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும்
இதய நோயிக்கான
அபாயத்தில் தள்ளுகிறது



உங்கள் தினசரி உப்பு உட்கொள்ளலை ஒரு நாளைக்கு
5 கிராமிற்கும் குறைவாக பேணவும்
(1 தேக்கிரண்டி)



பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் மிக்ஸர், நொறுக்குத்தீனி,
முறுக்கு, சொசேஜஸ், உடனடி நூடில்ஸ் மற்றும்
பிஸ்கட் போன்றவற்றில் அதிகளவில்
உப்பு உள்ளடங்கியுள்ளது

பொதி செய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும்போது, எப்போதும்
உணவுச்சிட்டுடையில் (லேபிளில்) உள்ள உப்பினளவுச்
சுட்டியைப் பார்க்கவும்



100கிராமுக்கு
0.25கி
குறைவாக



100கிராமுக்கு
0.25கி முதல்
1.25கி வரை



100கிராமுக்கு
1.25கி அல்லது
அதற்கு மேல்

உங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க,
இது உங்களுக்கு அடையாளம் காண உதவும்.
மற்றும் அதிக உப்பு உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்

