

## कम सोडियम युक्त नमक का उपयोग: WHO

**स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ.**

वशिव सवास्थ्य संगठन (WHO) ने उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोगों (CVD) और अत्यधिक नमक के सेवन से होने वाले स्ट्रोक के नविवरण हेतुकम सोडियम युक्त नमक वकिल्पो (LSSS) को बढावा देने वाले नए आहार संबंधी दशिश-नरिदेश जारी कथि हैं ।

- पोटेशियम क्लोराइड, मैग्नीशियम सल्फेट और कैल्शियम क्लोराइड युक्त ये वकिल्प स्वाद को बनाए रखते हुए सोडियम उपभोग को कम करने में मदद करते हैं ।
- वशिव स्तर पर, अनुपयुक्त आहार के कारण प्रतविरष 8 मिलियन लोगों की मृत्यु होती है, जनिमें से 1.9 मिलियन लोगों की मृत्यु का कारण उच्च सोडियम सेवन है ।

### सोडियम युक्त नमक के सेवन से संबंधति मुख्य तथ्य:

- WHO का सुझाव: WHO ने वयस्कों के लयि प्रतदिनि 5 ग्राम से कम नमक (2 ग्राम सोडियम) का सेवन कथि जाने का सुझा दथि है ।
  - यह सरकारों को LSSS को स्वास्थ्य कार्यक्रमों में एकीकृत करने, प्रसंसकृत खाद्य पदार्थों में इसके उपयोग को प्रोत्साहति करने तथा लेबलनि वनियिनों में सुधार लाने हेतु प्रोत्साहति करेगा ।
- भारत: भारत में नमक का सेवन अधकि (10.4 ग्राम/दनि) तथा पोटेशियम का स्तर कम होने के कारण उच्च रक्तचाप होता है ।
  - FSSAI खाद्य नमक में 97% सोडियम क्लोराइड के उपयोग को अनविर्य करने, एंटीकेकनि एजेंटों की मात्रा 2.2% तक सीमति करने और "कम सोडियम" और "सोडियम-मुक्त" दावों के लयि सटीक सोडियम लेबलनि कथि जाने पर बल देने के साथ सोडियम के उपयोग में कमी लाने की नीतयिों का कारयान्वन कर रहा है ।

और पढ़ें: [नमक का सीमति सेवन](#)