

कम सोडियम युक्त नमक का उपयोग: WHO

स्रोत: डब्ल्यू.एच.ओ.

वर्ल्ड स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोगों (CVD) और अत्यधिक नमक के सेवन से होने वाले स्ट्रोक के निवारण हेतु कम सोडियम युक्त नमक विकल्पों (LSSS) को बढ़ावा देने वाले नए आहार संबंधी दिशा-निर्देश जारी किये हैं।

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

सोडियम युक्त नमक के सेवन से संबंधित मुख्य तथ्य:

- WHO का सुझाव: WHO ने वयस्कों के लिये प्रतिदिन 5 ग्राम से कम नमक (2 ग्राम सोडियम) का सेवन किये जाने का सुझाव दिया है।
 - यह सरकारों को LSSS को स्वास्थ्य कार्यक्रमों में एकीकृत करने, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में इसके उपयोग को प्रोत्साहित करने तथा लेबलिंग विनियमों में सुधार लाने हेतु प्रोत्साहित करेगा।
- भारत: भारत में नमक का सेवन अधिक (10.4 ग्राम/दिन) तथा पोटेशियम का स्तर कम होने के कारण उच्च रक्तचाप होता है।
 - FSSAI खाद्य नमक में 97% सोडियम क्लोराइड के उपयोग को अनिवार्य करने, एंटीकेक एजेंटों की मात्रा 2.2% तक सीमित करने और "कम सोडियम" और "सोडियम-मुक्त" दावों के लिये सटीक सोडियम लेबलिंग किये जाने पर बल देने के साथ सोडियम के उपयोग में कमी लाने की नीतियों का कार्यान्वयन कर रहा है।

और पढ़ें: [नमक का सीमित सेवन](#)