

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ  
**10 ਵਿੱਚੋਂ 1** ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਰਦੇ  
ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ - ਅਤੇ  
ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ  
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ  
ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉ**

- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ/ਕਨਵੀਨੀਐਂਸ ਫੂਡਜ਼
- ਸੋਇਆ ਸਾਸ
- ਟੈਰੀਆਕੀ ਸਾਸ
- ਪੋਟੋਟੋ ਚਿਪਸ
- ਕਿਊਰਡ ਮੀਟ
- ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ
- ਬੇਕਨ
- ਪਰੈਟੇਜ਼ੈਲ
- ਪ੍ਰੀ-ਸੀਜ਼ਨਡ ਚੌਲ
- ਪੈਸਟਾ ਮਿਕਸਜ਼
- ਡਰਾਈ ਸੂਪ ਮਿਕਸਜ਼
- ਬਰੈਡਡ ਫੂਡਜ਼
- ਆਚਾਰ

ਸਾਰੇ  
ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ  
ਪੀਉ।

50 ਤੋਂ  
ਉੱਪਰ ਹੋ?  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਉ।

ਕੈਨ  
ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ  
ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਨ  
ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਬੀਨਜ਼,  
ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ  
ਮੀਟ ਦੇ ਹੋਰ ਬਦਲਾਂ ਦੀ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

\*ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੈਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਈ  
ਨਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼  
**1 ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ+  
1 ਸਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ  
ਸਬਜ਼ੀ** ਖਾਉ

ਹਰ ਰੋਜ਼  
**30-60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ  
ਕਸਰਤ** ਕਰੋ

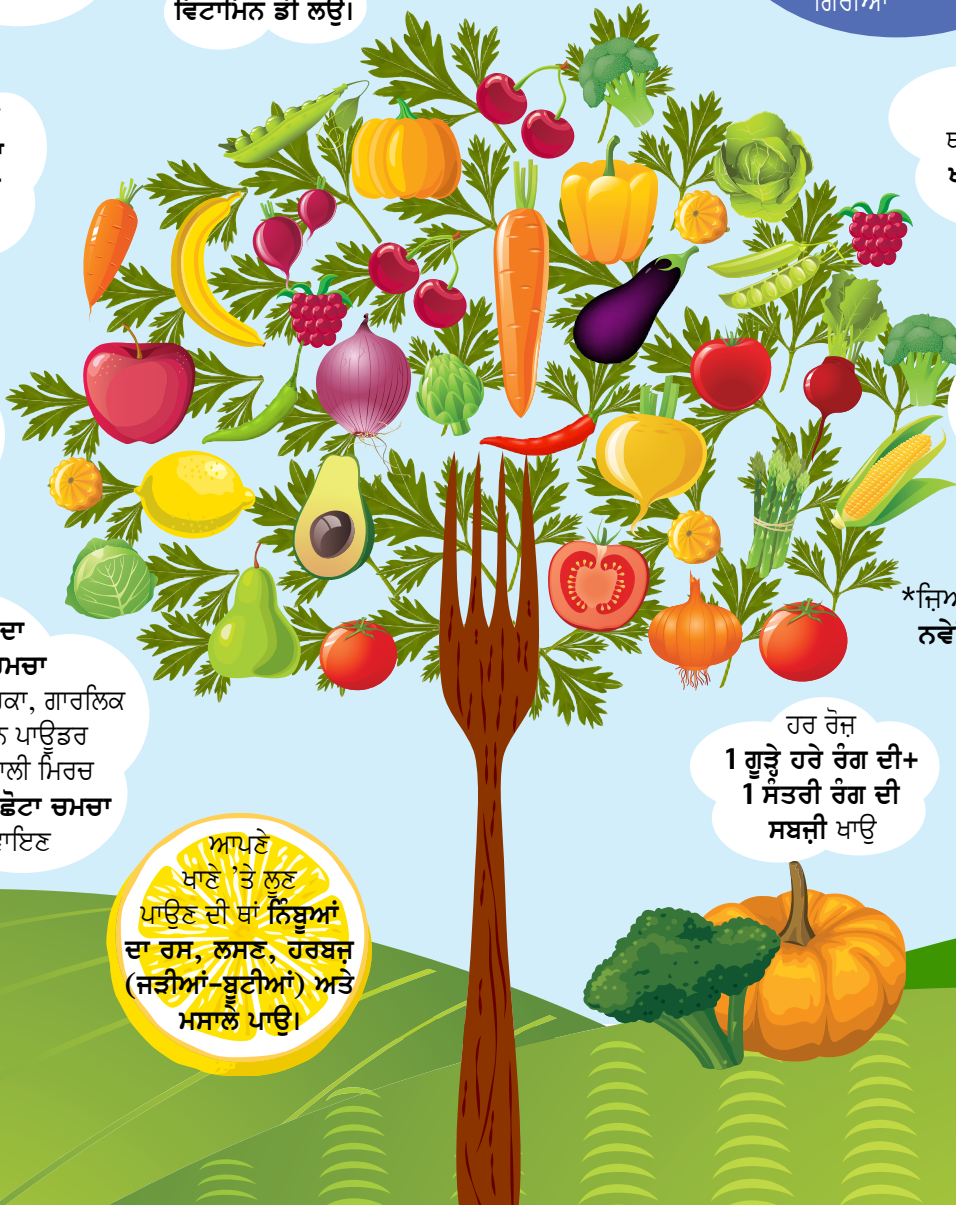
ਗੁਰਦਿਆਂ/  
ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ  
ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ  
ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉ।

ਬਾਕਾਇਦਗੀ  
ਨਾਲ ਆਪਣਾ  
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ  
ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਲੂਣ  
ਘੱਟ ਖਾਉ -  
ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਕਰ ਦਾ  
ਖਹਿੜਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ  
ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਖੁਦ ਬਣਾਉ!

ਹਰ ਇਕ ਦਾ  
ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ  
ਸੁੱਕਾ ਮਸਟਰਡ, ਪੈਪਰਿਕਾ, ਗਾਰਲਿਕ  
ਪਾਊਡਰ, ਓਨੀਅਨ ਪਾਊਡਰ  
**1.5 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ** ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ  
ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ  
ਬੇਸਿਲ, ਅਜਵਾਇਣ

ਆਪਣੇ  
ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਲੂਣ  
ਪਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਿਊਆਂ  
ਦਾ ਰਸ, ਲਸਣ, ਹਰਬਜ਼  
(ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ) ਅਤੇ  
ਮਸਾਲੇ ਪਾਉ।



ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: [kidneyhealthcheck.ca](http://kidneyhealthcheck.ca)