

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

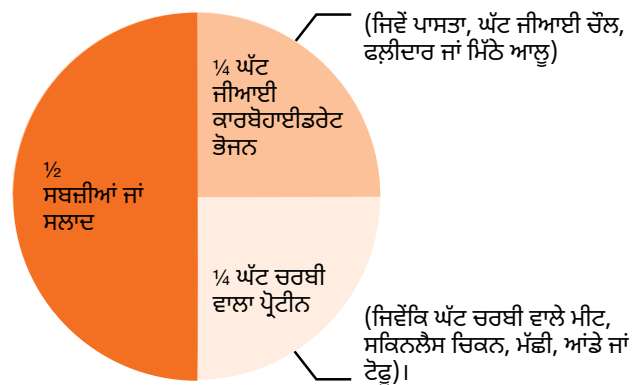
ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ:

- » ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਾਨ- ਸਟਾਰਚਾਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਡੀਨਰ ਪਲੇਟ (25 cm) ਅੱਧੀ ਭਰੋ।

- » ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਲੇਲੇ ਅਤੇ ਪੋਰਕ), ਸਕਿਨਲੈਸ ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ), ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਟੋਫੂ, ਟੈਂਪਹਿ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਭਰੋ।
- » ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ (ਆਪਣੇ ਮੁਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿਨਾ) ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (glycemic index, GI) ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਜਾਂ ਲੈਗਮੇ ਪਾਸਤਾ, ਬਾਸਮਤੀ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਡੂੰਗਰਾ Doongara™ ਚੌਲ, ਕੀਨੋਆ, ਜੌਂ, ਫਰੀਕੇਹ, ਚੌਲ, ਸੇਬਾ ਜਾਂ ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਨੂਡਲਸ, ਲੈਗਮਸ ਫਲੀਦਾਰ, ਮੱਕੀ, ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਆਲੂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ। ਜੀ ਆਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ The glycemic index NDSS fact sheet (ਇੰਡੈਕਸ ਐਨ ਡੀ ਐਸ ਐਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਘਿਓ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਰ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- 1 ਕੱਪ ਲੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ-ਫਾਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਏ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਨਾਲ ਬਨੀ ਸਮੁਦੀ, ½ ਕੱਪ ਲੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ ਜਮੇ ਹੋਏ ਮਿਕਸਡ ਬੇਰੀਜ਼
- 2 ਸਲਾਈਸਜ਼ ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਨਾਲ 1 ਪੇਚਡ ਅੰਡਾ, ਗਰਿਲਡ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਐਸਪੇਰਾਗਸ
- 2 ਕਣਕ ਸੀਰੀਅਲ ਬਿਸਕੁਟ ਨਾਲ ½ ਕੱਪ ਲੇ ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ ਬਲੂਬੇਰੀ
- ਕੁਦਰਤੀ ਨਟ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਚੋਪਡਿਆ ਹੋਇਆ 1 ਸਲਾਈਸ ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਅਤੇ 1 ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਹੋਇਆ
- 150-200 ਗ੍ਰਾਮ ਲੇ ਫੈਟ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ¼ ਕੱਪ ਮੁਸਲੀ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ ਬੇਰੀਸ
- 2 ਛੋਟੇ ਸਲਾਈਸਜ਼ ਹੋਲਗਰੇਨ ਸਾਰਡ ਟੋਸਟ ਨਾਲ ¼ ਆਵਾਕੈਡੋ, 1 ਨਰਮ- ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ, ਸੌਤੇਡ ਬੇਬੀ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ
- 1 ਸਲਾਈਸ ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਉਤੇ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਘਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ ਨਾਲ ਗਰਿਲਡ ਟਮਾਟਰ
- 1 ਕੱਪ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਸਲਾਦ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਲੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਕਸਡ ਨਟਸ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

- 1 ਸਲਾਈਸ ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਉਤੇ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ ਨਾਲ 1 ਕੱਪ ਹਰਾ ਸਲਾਦ
- ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚਾਈਵਜ਼, ਸਲਾਦ, ਗਰੇਟਡ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਸਡ 2 ਛੋਟੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੋਲਗਰੇਨ ਰੋਲ
- 1 ਹੋਲਗਰੇਨ ਪੀਟਾ ਪਾਕੇਟ ਸਪਰੈਡ ¼ ਛੋਟਾ ਆਵਾਕੈਡੋ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ 50g ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਚਿਕਨ (ਸਕਿਨ ਲੈਸ), ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲੈਟਸ, ਗਰੇਟਡ ਗਾਜਰ, 1 ਡਾਇਸਡ ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ
- ਸਲਾਦ: ¾ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (ਸੁੱਕਿਆਂ), ½ ਕੱਪ ਲੇ ਫੈਟ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਕੋਟਾ, 1/3 ਕੱਪ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਕੱਦੂ, 1/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਗਏ ਕੁਇਨੋਆ, ਡਾਇਸਡ ਖੀਰਾ, ਬੇਬੀ ਪਾਲਕ, ਤਾਜ਼ਾ ਪੁਦੀਨਾ, 30g ਅਖਰੋਟ, ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਬਾਲਸਾਮਿਕ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ
- 2 ਸਲਾਈਸ ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਉਤੇ ¼ ਆਵਾਕੈਡੋ, 2 ਸਲਾਈਸਜ਼ ਲੇ ਫੈਟ ਪਨੀਰ, ਲੈਟਸ, ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
- ਸਲਾਦ: ¾ ਕੱਪ ਪਰਲ ਜੌਂ, 100g ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਲਮਨ, 2 ਕੱਪ ਮਿਕਸਡ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ
- 1 ਹੋਲਗਰੇਨ ਘਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਰੈਪ ਵਿੱਚ ਹਮਸ ਅਤੇ 2-3 ਫੈਲੇਫਲ, ਲੈਟਸ, ਟਮਾਟਰ, ਗਰੇਟਡ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਖੀਰੇ
- ਸਲਾਦ: 100g ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੁਨਾ, 1 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਪਾਯਰਲ ਪਾਸਤਾ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ, ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼, ਡਾਇਸਡ ਕੈਪਸਿਕਮ, ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਵਿਨਾਏਗਰੇਟਾ
- ਸੈਲਮਨ, ਟੁਨਾ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ 1 ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਦਾ ਸੁਸ਼ੀ ਰੋਲ, ਅਤੇ ਐਡਮਾਮ ਬੀਨ
- ਸੂਪ: 100g ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ, 1 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਨੂਡਲਜ਼, ਇੱਕ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਕ ਨਾਲ ਬਣੇ ਏਸ਼ੀਆਈ-ਸਟਾਈਲ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਡਿਨਰ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

- 100g ਚਿਕਨ ਬਰੈਸਟ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਲੇ ਹੋਏ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਟਮਾਟਰ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਰਬ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, 1½ ਕੱਪ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ 2/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਰਲ (ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ) ਕਸਕਸ
- 100g ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਬੇਕਡ ਸਲਮਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ 2/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਕੁਇਨੋਆ, ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ 2 ਕੱਪ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ
- 100g ਲੀਨ ਪੋਰਕ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ-ਤਲੇ ਹੋਏ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਰਬ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, 1½ ਕੱਪ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਕਾਜੂ ਦੇ ਨਾਲ, 2/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਘੱਟ ਜੀਆਈ ਭੂਰੇ ਚੌਲ
- ਘਰ ਵਿਚ ਬਨਿਆ ਬੀਫ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗ੍ਰੇਨੀ ਰੋਲ
- 100g ਪ੍ਰੌਨ / ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਸਣ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਾਰਸਲੇ ਨਾਲ ਸਜਾਏ ਹੋਏ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਕੱਪ ਪਕੀ ਹੋਈ ਸਪੈਗੋਟੀ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਵਿਨਾਏਗਰੇਟਾ
- 100g ਲੀਣ ਸਟੀਕ, ਸਪਰੇਅ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪੈਨ ਵਿਚ ਤਲੇ ਹੋਏ, ਦੇ ਨਾਲ ਜੈਕਟ ਵਿਚ ਸਟੀਮਡ 1 ਮੱਧਮ ਲੋ-ਜੀਆਈ ਆਲੂ, 1 ਮੀਡੀਅਮ ਛਲੀ ਅਤੇ 1½ ਕੱਪ ਸਟੀਮਡ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
- ਹਲਕਾ ਤਲੇਆ ਹੋਇਆ 100g ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਲੈਮ (ਲੇਲਾ) ਸਟਰਿੱਪ, ½ ਹੋਲਮੀਲ ਲੈਬਨੀਜ਼ ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੈੱਡ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਪਿਆਜ਼, 1 ਕੱਪ ਟਬੁਲੀ ਅਤੇ 2 ਚਮਚੇ ਹਮਸ
- ¾ ਕੱਪ ਬੀਨ ਮਿਰਚ ਦੀ ਕੌਨ ਕਾਰਨੇ, ਦੇ ਨਾਲ ½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਘੱਟ ਜੀਆਈ ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ, ¼ ਆਵਾਕੈਡੋ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਹਰਾ ਸਲਾਦ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਰਬਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ 170g ਟੋਫੂ, 1½ ਕੱਪ ਮਿਸ਼ਰਤ ਏਸ਼ਿਆਈ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਲਵਰਡ ਬਦਾਮ, 2/3 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਘੱਟ ਜੀਆਈ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ
- 1 ਕੱਪ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪੈਨੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ 100g ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਬੀਫ ਬੋਲਨੇਜ਼ ਸਾਸ (ਬਿਨਾਂ-ਨਮਕ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟਮਾਟਰ, ਗਾਜਰ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਬਣੀ)

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਹਨ। ਕਨਡੀਮੈਂਟਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਕਾ, ਨਿੰਬੂ ਜੂਸ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਜੂਸ, ਵੀ ਸੁਆਦ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਕਨਡੀਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਆਧਾਰਿਤ ਸਨੈਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

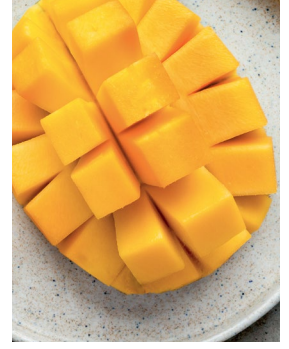
ਕੀ ਪੀਣਾ ਹੈ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- » ਸਲਾਇਜ਼ਡ ਨਿੰਬੂ/ਲਾਇਮ/ਫਰੇਜ਼ਡ ਬੇਰੀਜ਼/ਖੀਰੇ/ਤਾਜ਼ੀ ਪੁਦੀਨੇ ਨਾਲ ਫਲੇਵਰਡ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਪਾਣੀ
- » ਕਾਲੀ/ਉਲੋਂਗ/ਹਰੀ/ਹਰਬਲ ਚਾਹ
- » ਸਕਿਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਡੈਕੈਫਾਈਨਿਡ ਕੌਫੀ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵਰਾਇਟੀ/ ਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਲਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕਿਲੋਜ਼ੁਲ ਬਧਾਏ।

ਇੱਕ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ

- ਭੋਜਨ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।
- **NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) 1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਕੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਫ਼ੋਨ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **1800 637 700** ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ **ndss.com.au/information-in-your-language** 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) ਨੂੰ 1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।