

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਧਾਰਿਤ ਸਨੈਕਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨੈਕ ਇੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਐਕਸਚੇਂਜ (ਲਗਭਗ 15g ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ) ਹਨ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਧਾਰਿਤ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫਲ

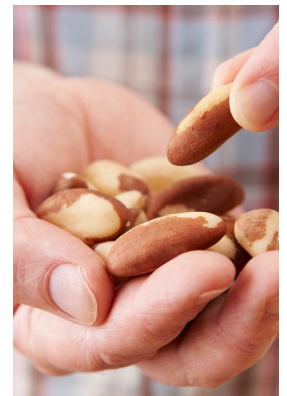
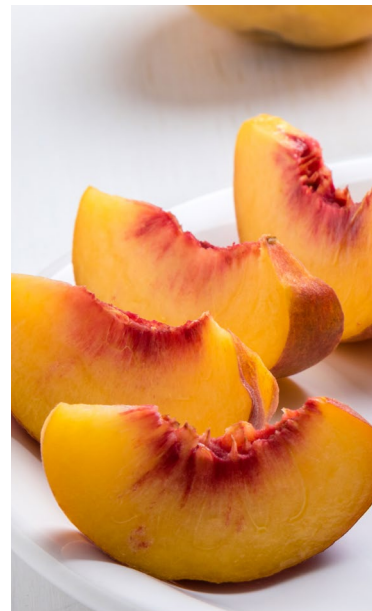
- » ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ: ਇੱਕ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਸੰਤਰਾ, ਵੱਡੇ ਆੜੂ, ਵੱਡੇ ਨੈਕਟ੍ਰਾਇਨ, ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ ਤਿੰਨ ਦਰਮਿਆਨੇ ਖੁਰਮਾਨੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮੋਡਰਿਨ; ਦੋ ਕਿਵੀ ਜਾਂ ਪਲਮ; ਇੱਕ ਕੱਪ ਅੰਗੂਰ, ਚੈਰੀ ਜਾਂ ਤਰਬੂਜ
- » ਕੁਦਰਤੀ ਜੂਸ (ਡਰੇਨੇਡ) ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ: ਇੱਕ ਕੱਪ ਫਲ ਸਲਾਦ, ਖੁਰਮਾਨੀ ਜਾਂ ਆੜੂ
- » ਸੁੱਕੇ ਫਲ: ਸੁਲਤਾਨਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚ; ਛੇ ਪਰੁਨਜ; ਚਾਰ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀ (ਅੱਠ ਅੱਧੇ)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- » ਇੱਕ ਅੱਧਾ-ਕੱਪ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ
- » ਮੱਕੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਟੀਮਡ ਕੋਬ
- » ਛੋਟਾ ਕੈਨ (125g) ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਨੇ

ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- » 100g ਘੱਟ ਥੀਯਆਈ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ 200g ਡਾਈਟ, ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਕਿਸਮ। ਗਿਰੀ ਜਾਂ ਬੀਜ ਨਾਲ ਫਲੇਵਰਡ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ
- » 250ml ਘੱਟ ਥੀਯਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ
- » ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਪੂਚਿਨੋ, ਕੈਫੇ ਲੈਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥੀਯਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਫਲੈਟ ਸਫੈਦ ਕੌਫੀ



ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਅਨਾਜ

- » ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਪਰਾਉਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਘੱਟ ਬੀਧਿਆਈ ਵਾਲੀ ਰਿਕੋਟਾ, ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਹੂਮੂਸ ਨਾਲ ਸੰਘਣੀ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਲਾਇਸਡ ਬਰੈਡ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ (ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਟੋਸਟਡ)
- » ਅੱਧੀ ਹੋਲਗਰੇਨ ਅੰਗੂਜ਼ੀ ਮਫਿਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਗਿੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ
- » ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹੋਲਮੀਲ ਪਿਟਾ ਪਾਕੇਟ ਜਾਂ ਰੈਪ ਗਰੇਟ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਨਾਲ
- » ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਕਰੀਮ ਪਨੀਰ, ਹਿਊਮਸ ਜਾਂ ਆਵਾਕੈਡੋ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਕਰੀਸਪ ਬਰੇਡ

ਮੁਸਲੀ ਅਤੇ ਨਟ ਬਾਰ

ਇੱਕ ਮੁਸਲੀ ਅਤੇ ਨਟ ਬਾਰ 'ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵਾਲੇ' ਸਨੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਿਲੋਜ਼ਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਨਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਾਓ।

ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸਨੈਕਸ

ਹੋਮਮੇਡ ਸਨੈਕਸ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਲੋਜ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾਓ।

ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਚਾਵਲ ਬ੍ਰਾਣ, ਗਰੇਪਸੀਡ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਕੇਕ, ਬਿਸਕੂਟ, ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੂਵਡ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਹੋਲਮੀਲ ਆਟਾ, ਓਟਸ ਜਾਂ ਜੌਹ ਬਰੈਨ, ਲਿਗਮ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਨਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ

ਇਹ ਸਨੈਕਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੂਣ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:

ਨਟਸ ਅਤੇ ਬੀਜ

- » 30 ਗ੍ਰਾਮ (ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੁਠੀ) ਸਧਾਰਨ, ਕੱਚੇ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਟਸ: ਮਿਕਸਡ, ਮੈਕਡਮੀਅਜ਼, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਪੇਕੰਸ ਜਾਂ ਪਿਸਤਾ
- » 30 ਗ੍ਰਾਮ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੁਠੀ) ਕਦੂ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ

ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- » ਲੋ ਫੈਟ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਮਚ ਹੂਮਸ, ਟਮਾਟਰ ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਟਜੈਤੀਕੀ ਦਹੀਂ ਡਿਪ ਨਾਲ (20g) ਲੋ ਫੈਟ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਮਚ ਹੂਮਸ, ਟਮਾਟਰ ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਟਜੈਤੀਕੀ ਦਹੀਂ ਡਿਪ ਨਾਲ
- » ਸੈਲਰੀ ਬੋਟ 2 ਚਮਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਹੱਮੂਸ ਦੇ ਨਾਲ
- » ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ

ਲੀਨ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

- » ਇੱਕ ਮਿੰਨੀ ਕੈਨ ਟੁਨਾ, ਸੋਲਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਕਪ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਲੈਟਸ ਦਾ
- » ਇੱਕ ਉਬਲਾ ਅੰਡਾ
- » ਮਸਕੀਨ ਟੋਫੂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ, ਗਰਿਲ
- » ਅੱਧਾ ਪਿਆਲਾ ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਐਡਾਮੇਮ (ਹਰਾ ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼)

ਅਨਾਜ

- » ਏਅਰ ਪੌਪਡ ਪੌਪਕੌਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ, ਜਾਂ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਮਿਰਚ ਛਿੜਕ ਕੇ

ਫਲ

ਕੁੱਝ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਦੋ ਪੈਸ਼ਨ ਫਰੂਟ
- » ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿਆਲਾ
- » ਰਸਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿਆਲਾ
- » ਇੱਕ ਤਾਜੀ ਅੰਜੀਰ

ਕ੍ਰਿੱਕਸ

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

- » ਸਲਾਇਜ਼ਡ ਨਿੰਬੂ/ਲਾਇਮ/ਫਰੇਜ਼ਡ ਬੇਰੀਜ਼/ਖੀਰੇ/ਤਾਜੀ ਪੁਦੀਨੇ ਨਾਲ ਫਲੇਵਰਡ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਪਾਣੀ
- » ਕਾਲੀ/ਉੱਲੋਗ/ਹਰੀ/ਹਰਬਲ ਚਾਹ
- » ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥੀਯਆਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਡੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਡੀਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਕੌਫੀ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਡਾਇਟ ਕ੍ਰਿੱਕ ਵਰਾਇਟੀ ਲਈ ਲਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕਿਲੋਜ਼ਲ ਬਧਾਏ।

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੀਂਕ੍ਰਿਪਟ ਫੈਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਖਰੀਦਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ।

- ਸਵੀਟ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰੈਕਰਸ
- ਕੇਕ, ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਸਲਾਇਸੀਸ
- ਪੇਸਟ੍ਰੀਸ
- ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕਨਫੈਕਸ਼ਨਰੀ
- ਆਲੂ ਕਰਿਸਪ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਫਾਸਟ ਫੂਡਸ ਅਤੇ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ

- ਭੋਜਨ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।
- **NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) 1800 637 700** 'ਤੇ ਫੋਨ 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 ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਫੋਨ 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 ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼) 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।