

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਾਈਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਫੁਡ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ-ਸੈਲੀ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਘੱਟ ਫੈਟ/ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ:

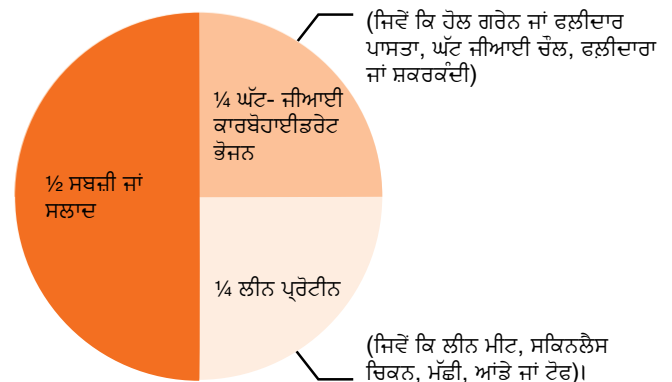
- » ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- » ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ, ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (GI) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- » ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਟ ਚੁਣੋ
- » ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- » ਵਧੀਕ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਦੇਸ਼:

- » ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗੈਰ ਸਟਾਰਚਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ
- » ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ (ਇੱਕ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ) ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਨ ਮੀਟ, ਸਕੀਨਲੈਸ ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਟੈਂਪੋਹ, ਲੈਗੂਮ/ਫਲੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- » ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜੀ.ਆਈ. ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਲੈਗੂਮ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼, ਬਰਾਉਨ ਬਾਸਮਤੀ ਜਾਂ Doongara™ ਚਾਵਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਸੋਬਾ ਜਾਂ ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਨੂਡਲਜ਼, ਲੈਗੂਮ ((ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ), ਜੌਂ, ਫ੍ਰੀਕੇਹ, ਮੱਕੀ, ਘੱਟ-ਜੀ.ਆਈ. ਆਲੂ ਜਾਂ ਮਿਠੇ ਆਲੂ।



ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਆਵਾਕੈਡੋ ਜਾਂ ਨਟਸ ਨੂੰ ਹਲਕੇ-ਫਰਾਈ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ, ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚੁਣੋ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਬਾਲਣ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਰੋਧਕ ਸਟਾਰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚੀ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਕੀਨੋਆ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ
- » ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਮੱਕੀ
- » ਦਾਲਾਂ, ਚਨੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਫਲੀਆਂ
- » ਫਲ ਤੇ ਫਲ ਪਦਾਰਥ
- » ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- » ਮਿਠੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਡ੍ਰੀਨਕਸ
- » ਹੋਰ ਮਿਠੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ, ਮੈਪਲ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਬਤ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਹੂ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇੱਥੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਜੀਆਈ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ-ਜੀਆਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ।

ਲੋ-ਜੀਆਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉੱਚ-ਜੀਆਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿਕਲਪ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਆਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਘਣੀ ਦਾਣਾ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਾਲੀਆਂ ਬਰੈੱਡ, ਜਵੀ, ਦਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌ ਅਤੇ ਕੁਇਨੋਆ, ਲੈਗੁਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਕਿਵੇਂ ਲੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸਦੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 'ਨਮੂਨਾ ਇੱਕ ਰੋਜ਼- ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ' ('Sample one-day meal plan') ਵੇਖੋ।

ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਮਿਠੇ

ਸੂਗਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੈ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚਾ, ਦਲੀਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚਾ, ਜਾਂ ਟੇਸਟ ਤੇ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਜੈਮ ਦੀ ਪਰਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਠਾਈ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ - ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਣ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਤੇ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਕਲਪਕ ਮਿਠਾਈਆਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਅਤੇ ਕਿਲੋਜੂਲ ਨੂੰ ਜੋੜੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਟਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਮੀਠੇ ਲਈ ਸਵੀਟਨਰ - ਜਾਂ 'ਸ਼ੱਕਰ-ਮੁਕਤ' ('sugar free') ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣਾ - ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਵੀਟਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਵੀਟਨਰ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫੂਡ Food Standards Australia New Zealand (ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ) ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੱਧ ਸੀੜ੍ਹਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਟਸ ਚੁਣੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫੈਟ ਸੀੜ੍ਹਪਤ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਅਤੇ ਅਸੀੜ੍ਹਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੀੜ੍ਹਪਤ ਫੈਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ

ਸੀੜ੍ਹਪਤ ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਲ ਡੀ ਐਲ ਜਾਂ 'ਮਾੜਾ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ/LDL ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਸੀੜ੍ਹਪਤ ਫੈਟ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਫੈਟੀਮੀਟ, ਫੁੱਲ-ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਪਰੋਡਕਟ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਮ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੇਕ -ਅਵੇ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਐਲ ਡੀ ਐਲ (LDL) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਡੈਂਸਿਟੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਚ ਡੀ ਐੱਲ (HDL) ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਖੁਰਾਕ ਨਿਰਮਾਣ ਦੌਰਾਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬੇਕਡ ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ

'ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਡ ਤੇਲ' (hydrogenated oils) ਜਾਂ 'ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਡ ਵੈਜਿਟੇਬਲ ਤੇਲ (partially hydrogenated vegetable oil)' ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਵਧੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀੜ੍ਹਪਤ ਫੈਟ

ਅਸੀੜ੍ਹਪਤ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਅਨਸਟਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਮੋਨੋਅਨਸਟਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਡੀਐਲ (LDL) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਚ ਡੀ ਐੱਲ (HDL) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਟਾਂ ਨਾਲ ਸੀੜ੍ਹਪਤ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲੀਅਨਸਟਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਤੇਲ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਚਰਬੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਕਾਲੀਲ, ਸਾਰਡਾਈਨਸ, ਸੈਲਮਨ ਅਤੇ ਟੁਨਾ (ਓਮੇਗਾ - 3 ਫੈਟ)
- » ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਰੋਟ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲਨਟਸ, ਪਾਈਨਨਟਸ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਚਿਆ ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਲੈਕਸਸੀਡ
- » ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਸਫ਼ਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੱਕੀ, ਕਪਾਹ, ਗਰੇਪਸੀਡ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ।

ਮੋਨੋਅਨਸਟਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਆਵਾਕੈਡੋ
- » ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਮਕਾਡਮੀਅਸ, ਪੈਕੈਨਸ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਪਿਸਤਾ
- » ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੈਕਡੈਮੀਆ ਤੇਲ।





ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਚੁਣੋ।
- ਫੈਟ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਕਿਨ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਲੀਨ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਮੱਖਣ, ਵਾਰਡ, ਟਰੀਪਿੰਗ, ਕਰੀਮ, ਖਟਾਈ ਕਰੀਮ, ਕੋਹਾਗਾ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਜੈਤੂਨ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਕੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਨਸਟਰੇਰੇਟਿਡ ਤੇਲ ਚੁਣੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੱਕਿਆਂ ਲਈ ਪੇਸਟਰੀ, ਕੋਕ, ਪੁਡਿੰਗਜ਼, ਚਾਕਲੇਟ, ਪੇਕਡ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਸਵੀਸਿਆਨੀ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਡੈਲੀ ਮੀਟ (ਸਲਾਮੀ) ਅਤੇ ਸੌਸੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਟੇਕ-ਅਵੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਫ੍ਰਾਈਡ ਚਿਕਨ, ਬਟਰਟਰਡ ਮੱਛੀ, ਪਾਈ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ।
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਦਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਸਨੈਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਗਿਰੀਆ ਹਲਕੇ-ਫਰਾਈ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਆਵਾਕੈਡੋ, ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਦਰਤੀ ਨੱਟ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਓ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ)।

ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ / ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀ, ਬੀਜ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਟੌਫੂ ਤੇ ਟੈਮਪੇ), ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ (ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਾਲ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਸਰੋਤ ਚੁਣੋ।

ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਘੱਟ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਜਾਂ ਨਮਕ-ਘਟੇ ਹੋਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਲੂਣ ਬਿਨਾ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਬ, ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ (condiments ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ) ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਕਿਲੋਜੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਅਨੇਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰੇ, ਸੈਲਰੀ, ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼, ਸ਼ਿਮਲਾਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ਼, ਗੋਭੀ, ਜੂਕੀਨੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਪਾਲਕ, ਮਟਰ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਲੈਟਸ, ਹਰਾ ਬੀਨ, ਐਂਗਪਲਾਂਟ, ਗਾਜਰ, ਲੀਕ, ਸਕਵੈਸ਼, ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗ੍ਰੀਨਜ਼।

ਕੀ ਪੀਣਾ ਹੈ

ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡ੍ਰੀਨਕ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ / ਜਿਮੇ ਹੋਏ ਬੇਰੀਸ / ਖੀਰੇ / ਤਾਜ਼ੀ ਪੁਦੀਨਾ
- » ਕਾਲਾ / ਉੱਲੋਗ / ਗ੍ਰੀਨ / ਹਰਬਲ ਚਾਹ
- » ਸਕਿਮ, ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਮਿਠੇ ਵਾਲਾ ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਡੀਕੋਫੈਈਟਿਡ ਕੌਫੀ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਡਾਈਟ ਕਾਰਡਿਅਲ ਜਾਂ ਡਾਈਟ ਡ੍ਰੀਨਕ ਪੀਣਾ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕਿਲੋਜੂਲ ਤੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡ੍ਰੀਨਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ** ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈਂਗ ਨਾ ਪੀਣ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੈਂਗ ਨਾ ਪੀਓ।

ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਡ੍ਰਿੰਕ (standard drink) ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- » 285ml ਨਿਯਮਤ ਬੀਅਰ ਦੇ
- » 375ml ਦਰਮਿਆਨੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ
- » 425ml ਘੱਟ ਅਲਕੋਹਲ ਬੀਅਰ (3% ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ)
- » 60ml ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਵਾਈਨ ਦਾ
- » 100ml ਵਾਈਨ ਦਾ
- » 30ml ਸਪੀਰੀਟਸ ਦੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਹਾਈਪੋਜ਼) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਕ ਹਾਈਪੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ [4mmol/L] ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਹਾਈਪੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਧਾਰਿਤ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਨ ਲਈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ-ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗਲਾਸ
- ਘੱਟ-ਫੈਟ / ਡਾਈਟ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੱਬ
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਵ
- ਰਿਕੋਟਾ ਪਨੀਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਆਵਾਕੈਡੋ ਨਾਲ ਚੁਪੜੀ 2-3 ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੇਡ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੂਝੀ ਮਾਤਰਾ ਹਨ - ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਟੈਂਡਰਡ ਡਰਿੰਕਸ



ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ

- ¾ ਕਪ ਪਕਾਏ **ਰੋਲਡ ਓਟ** ਦੁੱਧ ਨਾਲ, ਤਾਜ਼ਾ ਬੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ
- 2 **ਹੋਲਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ**, ਪੀਨੱਟ ਮੱਖਣ, ਆਵਾਕੈਡੋ ਜਾਂ ਰਿਕੋਟਾ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਪੋਚਡ ਅੰਡੇ ਨਾਲ,
- 1 ਪਿਆਲਾ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਸਲਾਦ (100 ਗ੍ਰਾਮ) ਘੱਟ ਥੀਧਆਈ ਵਾਲਾ ਫਲ ਦਹੀਂ ਨਾਲ, ਨਾਲ
- ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ

ਲੰਚ

- 2 **ਪਤਲੇ ਹੋਲਗਰੇਨ ਬਰੈਡ** ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ 1 **ਗਰੇਨੀ ਬਰੈਡ ਰੋਲਜਿਸ** ਨਾਲ ਆਵਾਕੈਡੋ ਜਾਂ **ਹੋਮਸ**
- ਸਲਾਦ ਸਬਜ਼ੀ
- ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਰਵ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਸਕਿਨਲੈਸ ਪੋਲਟਰੀ, ਟਿਨ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਘਟ ਪਨੀਰ ਦੀ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ

ਡਿਨਰ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਹਬੇਲੀ ਦੇ ਮਾਪ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸਰਵ (100 ਗ੍ਰਾਮ) ਸਕਿਨਲੈਸ ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀਭੋਜਨ, 2 ਅੰਡੇ, 170 ਗ੍ਰਾਮ ਸਖਤ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਪ ਫਲੀਆਂ
- 1½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜਾਂ 2 ਕੱਪ ਸਲਾਦ ਦੇ
- 1 ਕੱਪ **ਪਕਾਏ ਗਏ ਪਾਸਤਾ** ਦਾ ਜਾਂ 2/3 ਘੱਟ **ਜੀ.ਆਈ. ਚੌਲਾਂ** ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ **ਮਿਠੇ ਆਲੂ** ਜਾਂ **ਮੱਕੀ** ਜਾਂ 1 ਕੱਪ **[ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਰਾਜਮਹਾਂ]** ਕੱਪ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ

ਸਨੈਕਸ:

- 1 ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ
- 1 ਘੱਟ ਥੀਧਆਈ ਵਾਲੇ **ਯੋਗੁਰਟ ਟੱਬ** ਜਾਂ
- 1 ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ **ਦੁੱਧ** ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਜਾਂ
- 1 **ਹੋਲ-ਗਰੇਨ ਬਰੈਡ ਦਾ** ਸਲਾਇਜ਼ ਜਾਂ
- 2 ਚਮਚੇ **ਹਮਸ** ਦੇ ਨਾਲ **ਗਾਜਰ** ਅਤੇ **ਸੈਲਰੀ**
- ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਦਾਰ ਦੇ (30 ਗ੍ਰਾਮ)।

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 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 (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।