ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ: ਤੁਰੰਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

> ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਖਾਓ।

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ, ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਖਾਓ।

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ, ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

- ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਵੀ ਖਾਓ।

- ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕ ਖਾਓ-ਪੀਓ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

- ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਆਦ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002566-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

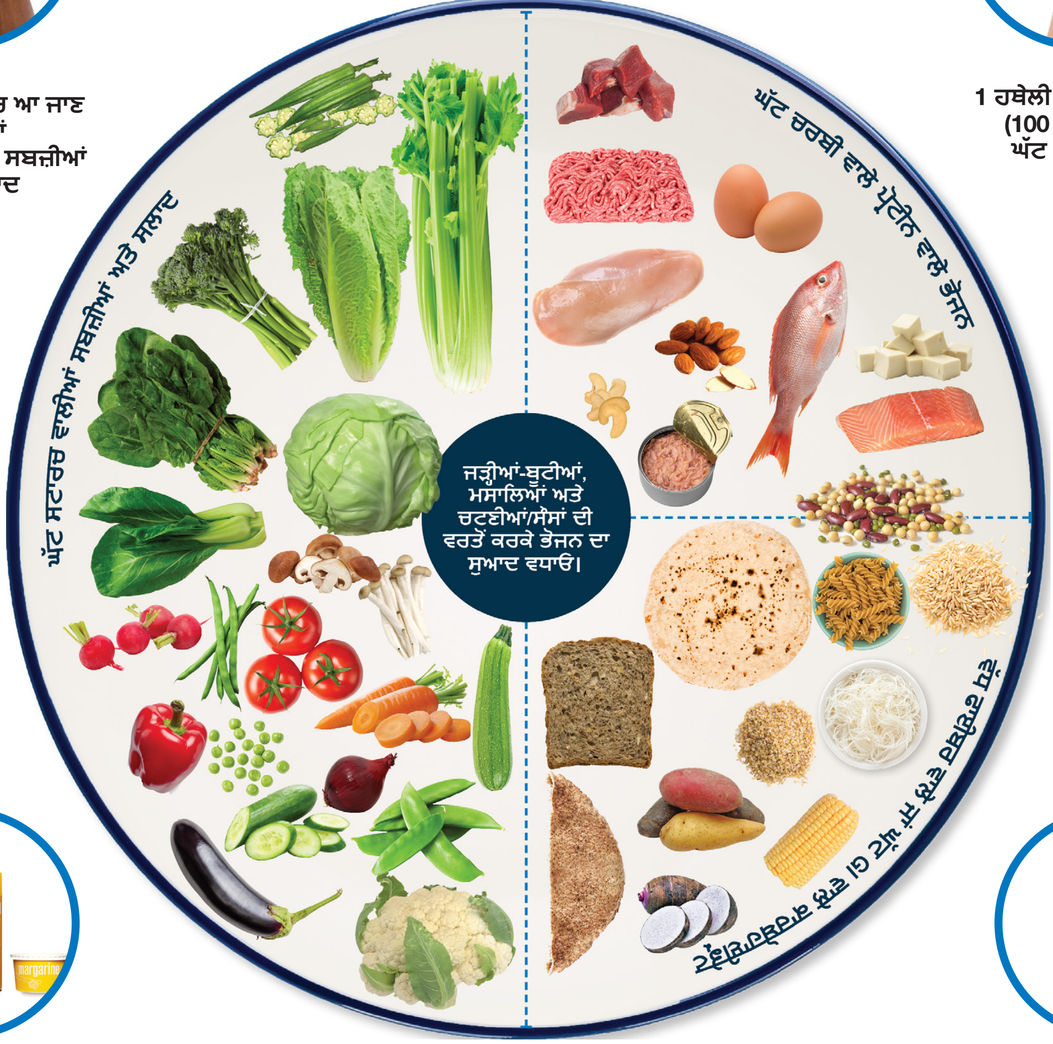
The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪਲੇਟ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦੋ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਜਿੰਨੀਆਂ (ਲਗਭਗ 2 ਕੱਪ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ

1 ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ (100 ਤੋਂ 150 ਗ੍ਰਾਮ) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਤੋਂ 2 ਚਮਚੇ)

1 ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ (ਲਗਭਗ 1 ਕੱਪ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002566-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.