

Carbohydrate counting: a quick guide - Punjabi

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਝੱਟ-ਪੱਟ ਗਾਈਡ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ 'ਕਾਰਬ', ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਤਸਾਹੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹਨ।

'ਕਾਰਬ/ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ' ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- » **ਖੰਡਾਂ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸਾਫਟ ਡਾਈਕਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਖੰਡ।
- » **ਲੇਸ (ਸਟਾਰਚ)**, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਕਟਕ, ਰਾਈ, ਜੱਅ, ਜਦੀ (ਓਟਸ), ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜ, ਇਹਨਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਡ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਆਲੂ; ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫੁਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਮਟਰ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ:

- » ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਕਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸ਼ੀਪੀਆ (ਹਾਈਪੋ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

'ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ' ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ, ਸਨੈਕਸ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ 'ਐਕਸਰੋਜ਼ (ਬਦਲਾਅ)', ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1 ਐਕਸਰੋਜ਼	=	15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
------------------	----------	------------------------------



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

	ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (g)	ਐਕਸਰੋਜ਼ (ਬਦਲਾਅ)
ਔਰਤਾਂ	30g - 45g	2-3
ਮਰਦ	45g - 60g	3-4

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼-ਪੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਾਈਪੋ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਮਾਹਰ (ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਹਰ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ 1-2 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਐਕਸਰੋਜ਼ (15-30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ) ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ndss.com.au 'ਤੇ ਲੱਭੋ

ਨਮੂਲਾ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਇੱਥੇ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਕਿ 'ਕਾਰਬ' ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ (3) ਐਕਸਰੋਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੈਨੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ (1) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਮੌਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਕਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਭੋਜਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਐਕਸਰੋਜ
	<ul style="list-style-type: none"> » ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ » 2 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ (ਲਗਭਗ 15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ ਵਾਲੀਆਂ) » 1 ਕੱਪ ਦਾਲ <p>ਜਾਂ</p> <p>ਨਾਸਤਾ</p> <ul style="list-style-type: none"> » ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ » 2 ਇਡਲੀਆਂ (ਲਗਭਗ 10 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) ਜਾਂ 2 ਡੇਮੇ (ਲਗਭਗ 25 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) ਦੇ » 1 ਕੱਪ ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ (ਸਾਂਬਰ) » ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਟਨੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣ ਦੀ 	
		
		3
ਸੈਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> » 3 ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਖਜੂਰਾਂ (ਲਗਭਗ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੇਕ) » ¼ ਕੱਪ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਤੋਂ, ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਭੂੰਨੇ ਹੋਏ ਅਖਰੋਟ (10 ਪੂਰੇ ਅਖਰੋਟ) <p>ਜਾਂ</p> <ul style="list-style-type: none"> » 1 ਡੋਟਾ ਕੇਲਾ » ¼ ਕੱਪ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਭੂੰਨੇ ਹੋਏ ਮੇਵੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਖਰੋਟ 	
		1
ਦੂਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> » ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ » 1 ਡੋਟੀ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ (15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) » ¾ ਕੱਪ ਪੱਕੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (ਉਸਲੀ/ਸੁੰਦਲ/ਫਲੀਆਂ) » 1 ਕੱਪ ਗੋਬੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ » 1 ਕੱਪ ਨਮਕੀਨ ਲੱਸੀ (1 ਚਮਚ ਦਰੀ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ) <p>ਜਾਂ</p> <p>ਦੂਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ</p> <ul style="list-style-type: none"> » ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ » 3 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ (ਲਗਭਗ 15 ਸੈਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਭੂੰਨੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ » ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮਾਸ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਦਾ ਹਥੇਲੀ-ਦੇ-ਆਕਾਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਈ ਗਈ ਮੱਛੀ ਦਾ ਹੱਥ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟੁਕੜਾ » 1 ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ (ਗੈਰ ਸਟਾਰਚੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੋਰਮਾ » 1 ਕੱਪ ਨਮਕੀਨ ਲੱਸੀ (1 ਚਮਚ ਦਰੀ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ) 	
		3

ਨਮੂਲਾ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ - ਜਾਰੀ ਹਨ

ਇੱਕ ਵਕਤ
ਦਾ ਖਾਣਾ ਭੋਜਨ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ
ਅੰਕਸ਼ੇਤ

<ul style="list-style-type: none"> » $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਰਬੂਜ਼ » $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਛਿੜਕਿਆ ਗਿਆ। » 2 ਚਮਚੇ ਕੱਟੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ 	<p>ਜਾਂ</p> <ul style="list-style-type: none"> » $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਪੀਤਾ » $\frac{1}{4}$ ਕੱਪ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਛਿੜਕਿਆ ਗਿਆ। » 2 ਚਮਚੇ ਕੱਟੇ (ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ) ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੇਸਰ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ
<ul style="list-style-type: none"> » ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿ਷ੂਦੇ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ » $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ » ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਕਰੀ » $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਮੁੰਗ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਕੋਸ਼ਿਬਹੀ (ਸਲਾਦ) » 1 ਕੱਪ ਨਮਕੀਨ ਲੱਸੀ (1 ਚਮਚ ਦਹੀਂ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ) 	 <p>1</p>
<ul style="list-style-type: none"> ਜਾਂ » ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿ਷ੂਦੇ ਦੇ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚ » $\frac{1}{2}$ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ » ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫੁਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ 1 ਕੱਪ ਕਰੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਮਸਾਲਾ » 1 ਕੱਪ ਪੱਕੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਲੇਸ ਵਾਲੀਆਂ (ਗੈਰ-ਸਟਾਰਚੀ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਫੁਲੀਆਂ » 1 ਕੱਪ ਨਮਕੀਨ ਲੱਸੀ (1 ਚਮਚ ਦਹੀਂ 200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ) 	 <p>3</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1 ਕੱਪ ਹਲਦੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ » 200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਫੈਟ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ » 1 ਚਮਚਾ ਸ਼ਹਿਦ » $\frac{1}{4}$ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ » $\frac{1}{2}$ ਚਮਚ ਕੁੱਟੀ ਹੋਈ ਇਲਾਇਚੀ, ਲੱਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ <p>ਜਾਂ</p> <p>ਇਸ ਨਾਲ ਬਣੀ ਬਦਾਮ ਖੀਰ</p> <ul style="list-style-type: none"> » 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਫੈਟ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ » $1\frac{1}{2}$ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੂਰਾਂ ਅਤੇ » 1 ਚਮਚ ਬਦਾਮ ਦਾ ਆਟਾ 	 <p>1</p>

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਐਕਸਚੇਂਜ

ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਬਦਲ (ਐਕਸਚੇਂਜ) ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਮਾਰਗਦਾਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ।

ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਉਤਪਾਦ

			
1 ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ (ਲਗਭਗ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) (40 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਗੋਲ ਕਰੈਪਟ (40 ਗ੍ਰਾਮ)	$\frac{1}{2}$ ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ (35 ਗ੍ਰਾਮ)	$\frac{1}{2}$ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਰੈਪ (35 ਗ੍ਰਾਮ)
			
$\frac{1}{2}$ ਪੀਟਾ 'ਜੇਬਨਮਾ' ਰੋਟੀ (35 ਗ੍ਰਾਮ)	$\frac{1}{4}$ ਵੱਡਾ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ (25 ਗ੍ਰਾਮ)	ਆਮ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਛੁਲਾਂ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ (35 ਗ੍ਰਾਮ)	$\frac{1}{2}$ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫ਼ਿਲ

ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਜ਼

				
1/3 ਕੱਪ ਕੱਚੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਓਟਸ (30 ਗ੍ਰਾਮ)	1/4 ਕੱਪ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂਸਲੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)	1 1/2 ਕਣਕ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਵਰਗੇ ਸੀਰੀਅਲ (25 ਗ੍ਰਾਮ)	1/2 ਕੱਪ ਸੁੱਕੇ ਛੁਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਪਜ਼ੀ (ਫਲੇਕ) ਵਰਗੇ ਸੀਰੀਅਲ (30 ਗ੍ਰਾਮ)	1/2 ਕੱਪ ਦਲੀਆ (ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਗਏ ਓਟਸ) (130 ਗ੍ਰਾਮ)

ਚਾਵਲ/ਪਾਸਤਾ/ਅਨਾਜ/ਆਟਾ

				
1/4 ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ (50 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਕੁਸਕੁਸ (55 ਗ੍ਰਾਮ)	1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪੋਹਾ ਜਾਂ ਅਵਲ (ਚਪਟੇ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ) ਜਾਂ ਛੁੱਲੇ ਹੋਇਆ ਚੌਲ (ਮੰਡਲ) (60 ਗ੍ਰਾਮ), ਪਾਸਤਾ (75 ਗ੍ਰਾਮ), ਕਿਨੋਆ (95 ਗ੍ਰਾਮ), ਜਾਂ ਬਜ਼ਤਾ (70 ਗ੍ਰਾਮ)	1/4 ਕੱਪ ਸੁੱਕੀ ਸੂਜੀ (60 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਇਡਲੀ (ਲਗਭਗ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) (40 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਡੋਸਾ (ਲਗਭਗ 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿਆਸ) (55 ਗ੍ਰਾਮ)

- 1/3 ਕੱਪ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲ (55 ਗ੍ਰਾਮ)
- 2 ਚਮਚੇ ਆਟਾ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ (20 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1/3 ਕੱਪ ਵਰਮੀਸਲੀ (ਬਾਰੀਕ ਸੋਵੀਆਂ) (55 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1/3 ਕੱਪ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਜੱਹੋਂ (65 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1/3 ਕੱਪ ਬੇਸਨ (ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ) (30 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1/2 ਕੱਪ ਉਪਮਾ (ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸੂਜੀ) (55 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1/2 ਕੱਪ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚੌਲ ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ (70 ਗ੍ਰਾਮ)

* ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਕਸਚੇਂਜ ਜੋ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ $\frac{1}{4}$ ਤੋਂ $\frac{1}{3}$ ਕੱਪ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਸ (ਸਟਾਰਚ) ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

			
1 ਛੋਟਾ ਆਤੂ (100 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਫੇਹਿਆ (ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ) ਹੋਇਆ	½ ਕੱਪ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (90 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਛੱਲੀ (170 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਕੱਪ ਅਰਬੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ (60 ਗ੍ਰਾਮ)	¾ ਕੱਪ ਕਚਾਲੂ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੱਚਾ (ਸੁਰਨ) (120 ਗ੍ਰਾਮ)
			
½ ਕੱਪ ਸੰਤਰੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕੱਚੀ (100 ਗ੍ਰਾਮ)	1/3 ਕੱਪ ਕਸਾਵਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ (50 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹਰਾ ਕੇਲਾ, ਛਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ (75 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਚਮਚ ਸਾਬੂਦਾਨਾ (ਸਾਰੋ) (50 ਗ੍ਰਾਮ)

ਫਲੀਦਾਰ ਦਾਲਾਂ

				
½ ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (95 ਗ੍ਰਾਮ), ਛੋਲੇ (85 ਗ੍ਰਾਮ), ਰਜ਼ਮਾਰ (95 ਗ੍ਰਾਮ), ਕੈਨੋਲਿਨੀ ਬੀਨਜ਼ (130 ਗ੍ਰਾਮ)	¾ ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (140 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਕੱਪ ਮੂੰਗੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ (85 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਕੱਪ ਸੋਇਆਬੀਨ (ਸੁੱਕੀ) (90 ਗ੍ਰਾਮ)	¾ ਕੱਪ ਲੀਮਾ ਬੀਨਜ਼ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ (150 ਗ੍ਰਾਮ)

ਫਲ

			
1 ਛੋਟਾ ਜਾਂ ½ ਵੱਡਾ ਕੇਲਾ (130 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਛੋਟਾ ਅੰਬ (100 ਗ੍ਰਾਮ)	1½ ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਤਰਬੂਜ਼ ਹਰਾ ਖਰਬੂਜ਼ਾ (250 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਨਾਨਸ (190 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਪਪੀਤਾ (250 ਗ੍ਰਾਮ)
			
2 ਕੀਵੀ ਫਲ (170 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਕੱਪ ਕਟਹਲ (ਜੈਕਫਰਟ), ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ (90 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਕੱਪ ਅੰਗੂਠ (100 ਗ੍ਰਾਮ)	½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਨਾਨਸ (120 ਗ੍ਰਾਮ)

- 3 ਵੱਡੇ ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (170 ਗ੍ਰਾਮ)
- 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੰਤਰੇ (ਮੈਡਰਿਨ) (150 ਗ੍ਰਾਮ)
- 3 ਤਾਜੇ ਅੰਜੀਰ (150 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1 ਵੱਡਾ ਆਤੂ ਜਾਂ ਨੈਕਟਰੀਨ (200 ਗ੍ਰਾਮ)
- 3 ਕੱਪ ਸਟ੍ਰਾਬੋਰੀਆਂ
- 3 ਤੋਂ 4 ਅਮਰੂਦ (360 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1 ਗਰੇਪਫਰਟ (ਚਕੇਤਰਾ) (280 ਗ੍ਰਾਮ)
- 2-3 ਢਾੜੀਆਂ ਸੁੱਕੇ ਅੰਬ ਦੀਆਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1 ਕੱਪ ਜਾਂ 20 ਚੌਰੀਆਂ (150 ਗ੍ਰਾਮ)
- 6 ਪਰੂਨ (ਸੁੱਕਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ) (50 ਗ੍ਰਾਮ)
- 8 ਟੁਕੜੇ ਅੱਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਦੇ (30 ਗ੍ਰਾਮ)
- 4 ਖਜੂਰਾਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਟਕਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (20 ਗ੍ਰਾਮ)
- 1½ ਚਮਚ ਜਾਂ 20 ਦਾਖਾਂ (25 ਗ੍ਰਾਮ)
- ¼ ਦਰਮਿਆਨਾ ਚੀਕੁ (100 ਗ੍ਰਾਮ)

ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

				
1 ਕੱਪ ਫੈਟ-ਮੁਕਤ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	1/2 ਕੱਪ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਛੱਥਾਬੰਦ ਦੁੱਧ (135 ਗ੍ਰਾਮ)	250 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੁਦਰਤੀ ਦਰੀ	100 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਫਲਾਂ ਵਾਲਾ ਮਿੱਠਾ ਦਰੀ	1/2 ਕੱਪ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਕਸਟਰਡ

- 1/3 ਕੱਪ ਸਕਿਮ (ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ) ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (35 ਗ੍ਰਾਮ)

ਹੋਰ / ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਭੋਜਨ



3 ਕੱਪ ਹਵਾ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (25 ਗ੍ਰਾਮ)

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

				
1 ਕੱਪ ਸਾਦੇ ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ (25 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਚਮਚ ਜੈਮ (20 ਗ੍ਰਾਮ)	2 ਸਾਦੇ ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ/ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ (20 ਗ੍ਰਾਮ)	4 ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (25 ਗ੍ਰਾਮ)	1 ਛੇਟਾ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਸਮੇਸਾ (50 ਗ੍ਰਾਮ)

- 3 ਚਮਚੇ ਸ਼ਹਿਰਦ (20 ਗ੍ਰਾਮ)
- 3 ਚਮਚੇ ਖੰਡ (15 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਕੋਕ ਦਾ 1 ਛੇਟਾ ਟੁਕੜਾ, ਖਾਲੀ, ਬਿਨਾਂ ਆਈਸਿੰਗ ਤੋਂ (30 ਗ੍ਰਾਮ)
- 6 ਸਾਦੇ ਕਰਿਸਪਬਰੈਂਡ, ਛੇਟੇ ਚੌਰਸ ਜਾਂ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ
- 10 ਰਾਈਸ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- 1 1/2 ਮੇਟੇ ਜਾਂ 3 ਪਤਲੇ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੋਕ (20 ਗ੍ਰਾਮ)
- ਸਾਦੀ ਵਣੀਲਾ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਦਾ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸਕੂਪ (70 ਗ੍ਰਾਮ)

ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਾਹਰ (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਅਨ) ਲੱਭੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਅਨ ਲੱਭਣ ਲਈ, dietitiansaustralia.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Dietitians Australia (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਅਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। 1800 812 942 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ info@dietitiansaustralia.org.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਦ (ਟੂਲ) ਹੈ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NDSS ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।