

ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ: ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਝਟਪਟ ਗਾਈਡ

ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਕੀ ਹੈ?

ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (GI) ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਘੱਟ GI ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ GI ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ*
- ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦੇ ਹੋ)*
- ਉੱਚ GI ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ GI ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ*
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ GI ਚਿੰਨ੍ਹ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ।

ਸਾਰੇ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਚਿਪਸ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਧ ਉਰਜਾ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

* ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚਾਹੋ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



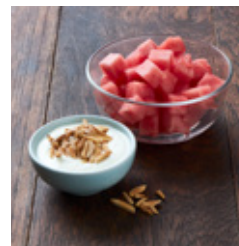
GI ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
gisymbol.com ਜਾਂ
glycemicindex.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲੱਭਣ ਲਈ,
dietitiansaustralia.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
Dietitians Australia (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

1800 812 942 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ
info@dietitiansaustralia.org.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਰੈਪਸ (ਜੇਬਨੁਮਾ ਰੋਟੀਆਂ)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਰੈਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ GI ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਰੈਪ ਚੁਣੋ।

ਵੱਧ GI

- ਚਿੱਟੀ ਬਰੈੱਡ
- ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬਰੈੱਡ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI

				
ਮੂਲ ਖਟਾਈ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬਰੈੱਡ	ਸੰਘਣੇ ਦਾਣੇਦਾਰ, ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ	ਚਿੱਟੀ ਮੱਕੀ ਦਾ ਟੌਰਟਿਲਾ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਚਪਾਤੀ

• ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬਰੈੱਡ

• ਬੇਸਨ (ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਆਟੇ) ਦੀ ਚਪਾਤੀ

ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਜ਼

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ GI ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਵੱਧ GI

- ਕ੍ਰਾਇਕ ਓਟਸ
- ਕੋਰਨਫਲੇਕਸ
- ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ
- ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI

			
ਰਵਾਇਤੀ ਰੋਲਡ ਓਟਸ ਜਾਂ ਸਟੀਲ-ਕੱਟ ਓਟਸ	ਕਣਕ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ	ਕੁਦਰਤੀ ਮੁਸਲੀ	ਓਟ ਬ੍ਰੈਨ ਕਣਕ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ

ਅਨਾਜ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਾਂ GI ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਧ GI

- ਜੈਸਮੀਨ ਚੌਲ
- ਭੂਰੇ ਚੌਲ
- ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ
- ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੇ ਚੌਲ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI






			
ਵਰਮੀਸਲੀ ਸੇਵੀਆਂ	ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਡੂੰਗਾਰਾ™ ਚੌਲ	ਕੀਨੋਆ	ਜੌਂ
			
ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲਜ਼	ਲਾਲ ਚੌਲ	ਪਾਸਤਾ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ)	

ਫਲੀਦਾਰ ਦਾਲਾਂ

ਵੱਧ GI

- ਸੇਮ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI






				
ਛੋਲੇ	bਰਾਜਮਾਂਹ	ਚਿੱਟੇ ਰਾਜਮਾਂਹ	ਭੂਰੀ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਾਲ	ਸੋਇਆਬੀਨ
ਸੇਮ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ ਦਾ GI ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		<ul style="list-style-type: none"> ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਰਲਵੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਸਫ਼ੈਦ ਫਲੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਵਾਲ ਦੀ ਦਾਲ (ਲੀਮਾ ਬੀਨ) ਤੂਰ ਦੀ ਦਾਲ ਲੋਬੀਆ 	

ਲੇਸ (ਸਟਾਰਚ) ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਵੱਧ GI

- ਤੁਰੰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਆਲੂ
- ਪੀਲੇ ਸ਼ਲਗਮ
- ਚਿੱਟੇ ਆਲੂ
- ਜਾਮਨੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI

					
ਅਰਬੀ	ਹਰਾ ਕੇਲਾ	ਛੱਲੀ	ਸੰਤਰੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	ਰਤਾਲੂ (ਜ਼ਿਮੀਕੰਦ)	ਕਸਾਵਾ

ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਬਾਹਰੋਂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ, ਮਿੱਠਾ ਨਾ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਖਰੀਦੋ।

ਵੱਧ GI

- ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਜਵੀ (ਓਟ) ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਮਿੱਠਾ ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI

			
ਦੁੱਧ	ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ	ਦਹੀਂ	ਕਸਟਰਡ

ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ GI ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਧ GI

- ਦੁੱਧ ਕੋਫੀ ਬਿਸਕੁਟ
- ਪੱਛਡ ਰਾਈਸ ਕੇਕ
- ਰਾਈਸ ਕ੍ਰੈਕਰਸ
- ਵਾਟਰ ਕ੍ਰੈਕਰਸ (ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਭੁਰਭਰੇ ਬਿਸਕੁਟ)
- ਕੋਰਨ ਬਿਨਸ (ਮੱਕੀ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਭੁਰਭਰੇ ਬਿਸਕੁਟ)

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI



ਦਾਣੇਦਾਰ/ਬੀਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਸ



ਓਟਸ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫ਼ਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ

ਫ਼ਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ GI ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਵੱਧ GI

- ਡੱਬਾਬੰਦ ਲੀਚੀ
- ਤਰਬੂਜ
- ਪੀਚੂ
- ਰੈੱਬੂਟਨ
- ਜੈਕਫਰੂਟ
- ਖਰਬੂਜ਼ਾ

ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨਾ GI

			
ਕੇਲੇ	ਖੁਰਮਾਨੀ	ਅੰਜੀਰ	ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ
			
ਅੰਬ	ਪਪੀਤਾ/ਪਾਅਪਾਅ	ਜਾਂਮੁਨਾ	ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ

- ਸੇਬ
- ਸੰਤਰੇ
- ਮੈਂਡਰਿਨ (ਕਿੰਨੂ)
- ਚਕੋਤਰਾ

- ਆੜੂ
- ਨੇਕਟਰੀਨ
- ਅੰਗੂਰ
- ਕੀਵੀ

- ਸੁੱਕਿਆ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ
- ਅਨਾਨਾਸ
- ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ
- ਚੈਰੀਆਂ

ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਇੱਕ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

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