

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਝਟਪਟ ਗਾਈਡ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ:

- 1** ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- 2** ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ
- 3** ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਦੇ ਬਜਾਏ:	ਚੁਣੋ:
ਮੱਖਣ	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ 100% ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ
ਘਿਓ	ਠੰਡਾ ਦਬਾਅ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਵਰਜਿਨ ਤੇਲ
ਕਰੀਮ	ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਰਿਕੋਟਾ ਪਨੀਰ, ਜਾਂ ਕਾਜੂ ਦੀ ਕਰੀਮ
ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ	ਘੱਟ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
ਕਰੀਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ (ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ)	ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪੀਸੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ।
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਰੀਮ	ਹਲਕਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਾਜੂ ਕਰੀਮ

ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਦੇ ਬਜਾਏ:	ਚੁਣੋ:
ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ, ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ
ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁੱਕ ਜਾਂ ਕਿਰੀ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਰਿਕੋਟਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਲਕਾ ਕਰੀਮ ਚੀਜ਼
ਸਖ਼ਤ ਪਨੀਰ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ, ਪਾਰਮਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ ਪਨੀਰ
ਦਹੀਂ	ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ



ਰੋਟੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਆਟੇ

ਦੇ ਬਜਾਏ:	ਚੁਣੋ:
ਚਿੱਟੀ ਬਰੈੱਡ	ਸੰਘਣੀ ਦਾਣੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਖਟਾਈ ਲੱਗੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਰਾਈ ਦੀ ਬਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਬੇਸਨ (ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਆਟੇ) ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚਪਾਤੀਆਂ।
ਕੈਲਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਜੈਸਮੀਨ ਚੌਲ	ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਡੂੰਗਾਰਾ ਚਾਵਲ, ਕੀਨੋਆ, ਜੌਅ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਸੂਜੀ
ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ, ਮੇਵਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ, ਬੇਸਨ (ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ), ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਆਟਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ
ਸ਼ਾਰਟਕ੍ਰਸਟ ਜਾਂ ਪੱਛ ਪੇਸਟਰੀ	ਫਿਲੇ ਪੇਸਟਰੀ (ਤੇਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਡੇ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੇਪੀ ਗਈ), ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਪਛ ਪੇਸਟਰੀ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪੀਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਬੇਸ ਬਣਾਓ।

ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਦੇ ਬਜਾਏ:	ਚੁਣੋ:
ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ	ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮੀਟ ਦੇ ਲੀਨ ਕੱਟ ਜਾਂ ਲੀਨ ਕੀਮਾ।
ਚਮੜੀ ਸਮੇਤ ਪੋਲਟਰੀ	ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਥਾਈ)
ਸੌਸੇਜ	ਲੀਨ ਮੀਟ ਰਿਸੋਲ ਜਾਂ ਮੀਟਬਾਲ
ਡੋਲੀ ਮੀਟ	ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ BBQ ਚਿਕਨ, ਲੀਨ ਰੋਸਟ ਮੀਟ, ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੈਸਟ
ਤਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਚੂਰਾ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ	ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ

2. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਲੀਨ ਮੀਟ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ:

- » ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਸਟੀਮਿੰਗ (ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ), ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵਿੰਗ, ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈਂਗ, ਪੇਚਿੰਗ, ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਬਾਰਬੀਕੂਇੰਗ
- » ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਕੁਕਿੰਗ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਕੜਾਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- » ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਲਸਣ, ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ, ਸਿਰਕਾ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੱਟੇ (ਲਾਇਮ) ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

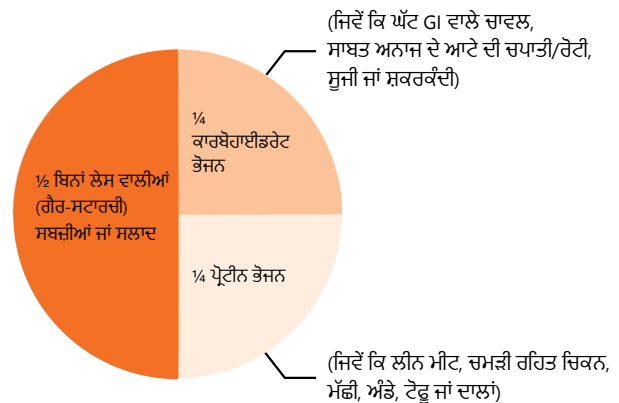
ਬੇਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ:

- » ਫੇਰੇ ਹੋਏ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖ਼ਜ਼ੂਰਾਂ
- » ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਪੈਨ, ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਪੇਪਰ ਲੱਗੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- » ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨੂੰ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

3. ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ

ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਮਾਹਰ (ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:



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।