

# ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਮੱਧਮੇਹ)

ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ  
ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ

## ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਮਿੱਠਾ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੁੱਕਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਾਮੀ ਹੋਰਮੋਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਕੁੱਜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਾਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰੁਕਾਵਟ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲੇ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਥੱਕਣਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਪਿਆਸੇ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

## ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕੇਵਲ ਖੁਰਾਕ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਅਤੇ ਗਲਿਕਲਾਜਾਇਡ)
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇੰਨਸੂਲਿਨ
- ਖੁਰਾਕ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਨਸੂਲਿਨ

ਸ਼ੁਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ, ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੁਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਪਰਾਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



## ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਬਰਾਓ ਨਾ! ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਦਰੇਟ (ਪੋਸਟਕ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

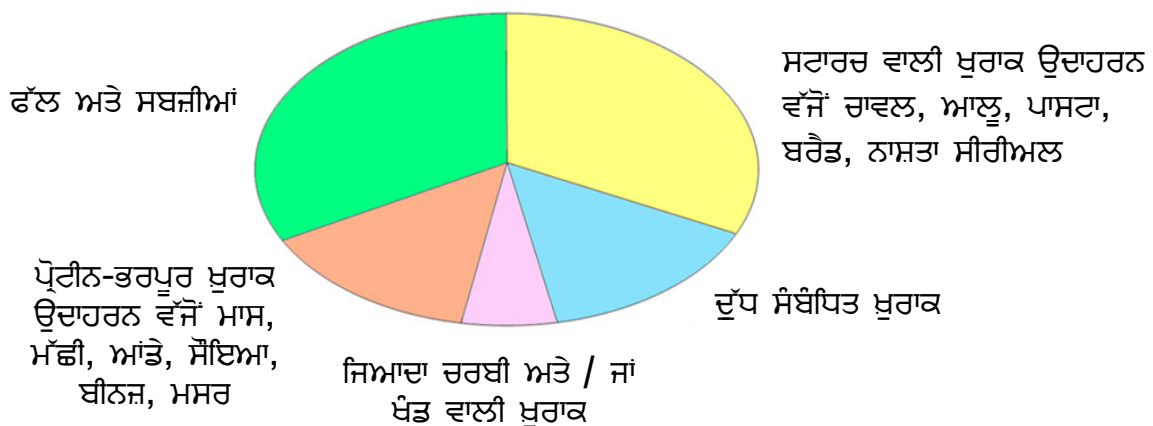
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਮਲੀ ਨੁਕਤੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਧਾਰਨ ਰੱਖੋਗੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋਗੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟੋਗੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋਗੀ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਵੋਗੀ
- ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਘਟਾਵੋਗੀ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਵੋਗੀ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



## ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਐਸਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਖਾਲਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਨੁੱਕਤੇ ਹਨ:

- ਨੇਮਬੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਬੀਜ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਦਲੀਆ
- ਹਰ ਦਿਨ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਅਮੀਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਓ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਸੋਇਆ, ਮਸਰ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਟਰਾਊਟ, ਮਾਕਰੌਲ, ਪਿਲਚਰਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨਜ਼) ਤਾਂ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ (ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੀ ਡੱਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਚੌਕਲੇਟ, ਕੇਕ, ਤੱਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਹੋਰ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ
- ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ – ਦਿਨ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ (ਤਾਂ ਹੀ ਨਾ ਪੀਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ)
- ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਓ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ' ਭਾਗ ਦੇਖੋ )

## ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪੋਸ਼ਟਕ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੋਮੇ ਹਨ:

- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਪਾਸਟਾ, ਆਲੂ, ਬਰੈਡ, ਨੂਡਲਜ਼, ਜਾਮ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਫੱਲ
- ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਪ੍ਰਕਾਰ
- ਮਾਤਰਾ
- ਸਮਾਂਕਾਲ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

## ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੱਚੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਜੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ 'ਗਲਾਈਕੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ' (ਜੀ.ਆਈ.) ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਵੇਂ ਗਲਾਈਕੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਬੀਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ
- ਪਾਸਟਾ
- ਨੂਡਲਜ਼
- ਬਰਾਨ ਸਟਰਾਂਡਜ਼ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਸੱਭ ਬਰਾਨ
- ਦਲੀਆ

ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ, ਹੋਮੀਲ, ਹੋਲਵੀਟ ਅਤੇ ਬਰਾਉਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣੀ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਏ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਐਪਰ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਅਮਲੀ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੀਟਨਰ ਵਰਤ ਕੇ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਡਾਇਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਗਰਮ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੀਟਨਰ ਪਾਓ
- ਨਾਸਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਸਵੀਟਨਰ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਫੱਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਪਾਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਹੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 100ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋ ਨੰਬਰੀ ਅੰਝਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ
- ਚੋਕੋਲੇਟ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਰਧ-ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿੱਚ ਟੀ ਜਾਂ ਮਮੋਲਟੱਡ ਮਿਲਕ
- ਫੱਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰਜ਼ (ਐਮ.ਐਲ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੱਲ ਦਾ ਰੱਸ ਨਾ ਪੀਓ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ' ਭਾਗ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਡਜ਼ਰਟ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧੀ ਖੰਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

## ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਨੇਮਬੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਥਿੱਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇਮਬੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਢੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਡ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ – **ਏਕਸਾਰਤਾ!** ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਥਿੱਰ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਨੁੱਕਤੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸੋਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਦਿਓ। ਇਵੇਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਿਅਾਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਾਂਡਵਿੱਚ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਿਸਪ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਰਿਸਪ ਅੱਧ-ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਪਾਸਟਾ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਖਾਣਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਏਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਮਝਦਾਰ ਪੋਰਸ਼ਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਾਉਂਟਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਾਉਂਟਰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਪਰਾਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਗਿਣਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਣ ਦਾ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਉਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਬਦਲ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਵਧੇਰੇ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਪੰਜ ਪੋਰਸ਼ਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿੱਖਤ ਨੁੱਕਤੇ ਵਰਤੋ:

- ਤਾਜੇ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸੱਭ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਰਸੇ ਵਿੱਚ ਫੱਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆ ਹੈ।
- ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਫੱਲ ਦਾ ਰੱਸ ਤੁਹਾਡੇ 'ਦਿਨ ਦੇ ਪੰਜ' ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਵੱਜੋਂ ਹੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੋਰਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?	
ਦਰਮਿਆਨਾ ਫੱਲ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਸੇਬ, ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ	ਫੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁੱਕੜਾ
ਛੋਟਾ ਫੱਲ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਸੰਤਰਾ, ਕੀਵੀ	ਫੱਲ ਦੇ ਦੋ ਟੁੱਕੜੇ
ਬੈਰੀਜ਼, ਅੰਗੂਰ	ਇੱਕ ਮੁੱਠਭਰ
ਬਣਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਤਿੰਨ ਟੇਬਲਸਪੂਨ
ਸਾਲਾਦ	ਇੱਕ ਡੀਜ਼ਰਟ ਕਾਊਲੀ

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੂ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਫੱਲ ਦੇ ਪੋਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਧੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਤੀ ਕਰੋ।
- ਸਾਡਵਿੱਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਤਰ ਦੇ ਦੋ ਇੰਚ ਤੁਹਾਡੇ 'ਦਿਨ ਦੇ ਪੰਜ' ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਨੈਕ ਵੱਜੋਂ ਫੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁੱਕੜਾ ਖਾਓ।
- ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਡੀਜ਼ਰਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠਭਰ ਬੈਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਖਾਓ।

- ਤਿਆਰ-ਕੱਟੇ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਫਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੱਜੋਂ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸੋਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿਓ
- ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਟਿਊਜ਼, ਕਾਸਾਰੋਲਜ਼, ਕੱਰੀ ਅਤੇ ਬੈਲੋਨੇਜ਼ ਨਾਲ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ ਪਾ ਦਿਓ

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

### ਫਾਟ ਖਾਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਚੂਰੇਟਡ ਫਾਟ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਪੋਸਟਕ ਬਹੁਤ ਉਰਜਾ-ਸੰਘਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਫਾਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, (ਖਾਣੇ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਨਿਟ)।

ਫਾਟ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਚੂਰੇਟਡ ਫਾਟ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬੱਟਰ, ਘੋ, ਚੀਜ਼, ਮਾਸ ਦੇ ਫਾਟ, ਪੈਸਟਰੀ, ਕੇਕਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਫਾਟ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਨਸਾਚੂਰੇਟਡ ਫਾਟ, ਜੋ ਬਨਾਸਪਤੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਨਸਾਚੂਰੇਟਡ ਫਾਟ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਨੋਅੱਨਸਾਚੂਰੇਟਡ ਫਾਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਿਵ ਐਇਲ ਅਤੇ ਰੇਪਸੀਡ ਐਇਲ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਐਇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫਾਟ-ਮੁਕਤ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤੋ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਗਰਿਲਿੰਗ, ਬੇਕਿੰਗ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ, ਸਟੀਮਿੰਗ ਜਾਂ ਓਬਾਲਣਾ
- ਜੇ ਫਰਾਈ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੌਨ-ਸਟਿੱਕ ਪਾਨ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜੇ ਫਾਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪਰੇ ਐਇਲ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਐਇਲ ਮਾਪੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਹਰ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੇਬਲਸਪੂਨ)
- ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਚੂਅਰ ਚੈਡਰ, ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਫਾਟ ਵਾਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਟ-ਕਟੌਤੀ ਚੈਡਰ ਜਾਂ ਕੋਟਿਜ਼ ਚੀਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮਾਸ ਨੂੰ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਫਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਬੱਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਐਲਿਵ ਸਪਰੈਡ ਦੀ ਚੁਣੋ
- ਸੋਪਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ 'ਹਲਕਾ' ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਾਟ ਵਾਲੇ ਲੱਭੋ ਪਰ 'ਘਟਾਇਆ ਫਾਟ' ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੰਡ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸਿਜ਼ਸ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

### ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਮੇਰੀ ਲਈ ਏਨੀ ਚੰਗੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਓਮੀਗਾ-3 ਨਾਮੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਾਟ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਮੀਗਾ-3 ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੇ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੱਤਲੀਆਂ ਬਣਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਜੋੜਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਲਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੋਰਸ਼ਨ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਅੱਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਹਨ:



- ਨਵੇਂ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਦੀ ਟੁੱਕੜੀ
- ਟਮਾਟਰ ਸੋਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਡੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸਾਲਾਦ
- ਛੋਟੇ ਜਾਕਿੱਟ ਪੋਟੋਟੋ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਅੱਧੀ ਟਰਾਊਟ
- ਬਰੈਡ ਸਪਰੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਓਲਿਵ ਸਪਰੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਿਲਡ ਮਾਕਰਲ ਅਤੇ ਗਰਿਲਡ ਬੀਵ ਟਮਾਟਰ

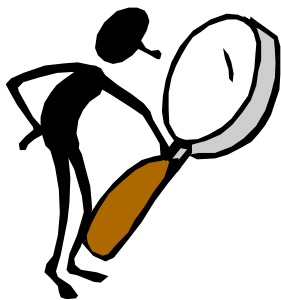
### ਆਪਣੀ ਲੂਣ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਖਾਣ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਾਭ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬੇਸੁਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਂਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਆਦ ਗੰਥੀਆਂ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਗਿੱਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਨਵੀਂ ਅਨੁਭਵਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਲੇਵਰਿੰਗਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾ ਹਨ:

- ਮਿਸ਼ਰਤ ਮਸਾਲੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ
- ਲਾਲ ਮਿਰਚ
- ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
- ਮੱਸਟਰਡ
- ਲੱਸਣ (ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਦਾਣੇ)
- ਸਿਰਕਾ
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰੱਸ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਲੂਣ ਦੇ ਬਣਾਏ ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਗਿੱਝਣਾ ਚੰਗੇਰਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੌਂਪਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਡੀਟੈਕਟਿਵ ਬਣੋ...



100ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਲੂਣ:

0.3ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ = ਘੱਟ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ)

1.5ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ = ਜਿਆਦਾ (ਕੇਵਲ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਖਾਓ)

## ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ

ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਕੀਮੀਆ) ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਸਪਿਰਿਟ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟ ਪੌਪ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵੈਟਰ ਰਲਾਓ
- ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਡਾਇਟ ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਡਰਿੰਕ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪੀਓ
- ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਹੀ ਪੀਓ ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ 125ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਾਇਨ ਦਾ ਗਲਾਸ, ਅੱਧਾ ਪਾਇੰਟ, ਸਿੰਗਲ ਸ਼ੋਟ, ਸੋਡਾ ਵੈਟਰ ਨਾਲ ਵਾਇਟ ਵਾਇਨ ਸਪਰਿਟਜ਼ਰ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀਓ; ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ ਖਾਓ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕੱਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪੀਓ:

- ਪੁਰਸ਼ – ਦਿਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਯੂਨਿਟ
- ਇਸਤਰੀਆਂ – ਦਿਨ ਦੇ ਦੋ ਯੂਨਿਟ

ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਲੋਰੀਜ਼ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਫਿਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਹੱਦ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹੋਲ ਅਤੇ ਕਾਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਉਦਾਹਰਨ	ਯੂਨਿਟ	ਕਾਲੋਰੀਜ਼	ਇੱਕੋ ਜੇਹੀਆਂ ਕਾਲੋਰੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ
125ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਡਰਾਈ ਵਾਇਟ ਵਾਇਨ	1½	83	ਕਰੰਪਿਟ
ਲਾਗਰ ਦਾ ਪਾਇੰਟ	2	187	ਮੋਟੀ ਚਿੱਟੀ ਬਰੈਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਾਤਰਾਂ
ਸਿੰਗਲ ਵੈਂਡਕਾ ਅਤੇ ਡਾਇਟ ਲੈਮੋਨੇਡ	1	56	ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੋਬ

## ਭੋਜਨ ਵਿਚਾਰ

### ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸਕਿੰਮਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਦਲੀਆ
- ਅੱਧੇ ਕੁੱਤਰੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸਕਿੰਮਡ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਰਾਨ ਸਟਰਾਂਡਜ਼ ਦੀ ਛੋਟੀ ਪੋਰਸ਼ਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਐਲ ਬਰਾਨ)
- ਹਲਕੇ ਔਲਿਵ ਸਪਰੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਜ ਜਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕੱਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸਕਿੰਮਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਅੱਧਾ ਟਿਨ ਜਾਂ ਕੁੱਤਰੇ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਦੋ ਆਂਡੇ ਸਕਰਾਂਬਲਡ

### ਜਲਦੀ ਭੋਜਨ

- ਹਲਕੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਕਰੀਮ ਉੱਪਰ ਲਾ ਕੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਬਰੈਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੱਤਲੀਆਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਸਾਂਡਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਰਲਾਈ ਤਰ ਅਤੇ ਟਿਊਨਾ (ਸਪਰਿੰਗ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟਿਨ ਵਿੱਚ)
- ਟਿਨ ਦੀ ਸਟੀਮਡ ਮਾਕਰੌਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸਲਾਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪਾਸਟਾ ਜਾਂ ਆਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਹੋਲਮੀਲ ਪਿਟਾ ਬਰੈਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਹਿਊਮਸ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਏ ਹੋਣ

### ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ

- ਨਵੇਂ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਕਡ ਸਾਲਮਨ ਦੀ ਟੁੱਕੜੀ
- ਜਿਆਦਾ ਪਤਲੀ ਬੀਫ ਮਿੰਸ ਜਾਂ ਕੋਰਨ ਮਿੰਸ, ਟਿਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤਰੇ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨਾਲ ਘਰ ਬਣਾਈ ਬੈਲੋਨੇਜ਼ ਸੋਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਲਵੀਟ ਸੇਮੀਆਂ
- ਪਤਲੀ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਦੀ ਬੈਡ ਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਤੇ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਗਰਿਲਡ ਚਿਕਨ

### ਡੀਜ਼ਰਟ

- ਮੁੱਠਭਰ ਕੁੱਤਰੇ ਫੱਲ ਨਾਲ ਖੰਡ-ਮੁੱਕਤ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਫੱਲ ਦਹੀਂ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਸਕਿੰਮਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਕਸਟਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਫੱਲ (ਰੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ) ਦੀ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠਭਰ
- ਦੋ ਹੋਲਮੀਲ ਕਰਾਕਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਚੈਡਰ

### ਸਨੈਕ ਵਿਚਾਰ

ਕਰਿਸਪਬਰੈਡ, ਅਰਧ-ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁੱਟ (ਜਾਣੀ ਕਿ ਰਿੱਚ ਟੀ ਜਾਂ ਮਾਲਟਡ ਮਿਲਕ), ਖੰਡ-ਮੱਕਤ ਜੈਲੀ, ਫੱਲ ਦੀ ਪੋਰਸ਼ਨ, ਘੱਟ ਖੰਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਵੈਲਨੱਟਸ ਅਤੇ ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠਭਰ ਜਾਂ ਬੇਕਡ ਕਰਿਸਪਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਪਾਕਿਟ।

### ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. (Diabetes UK) ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

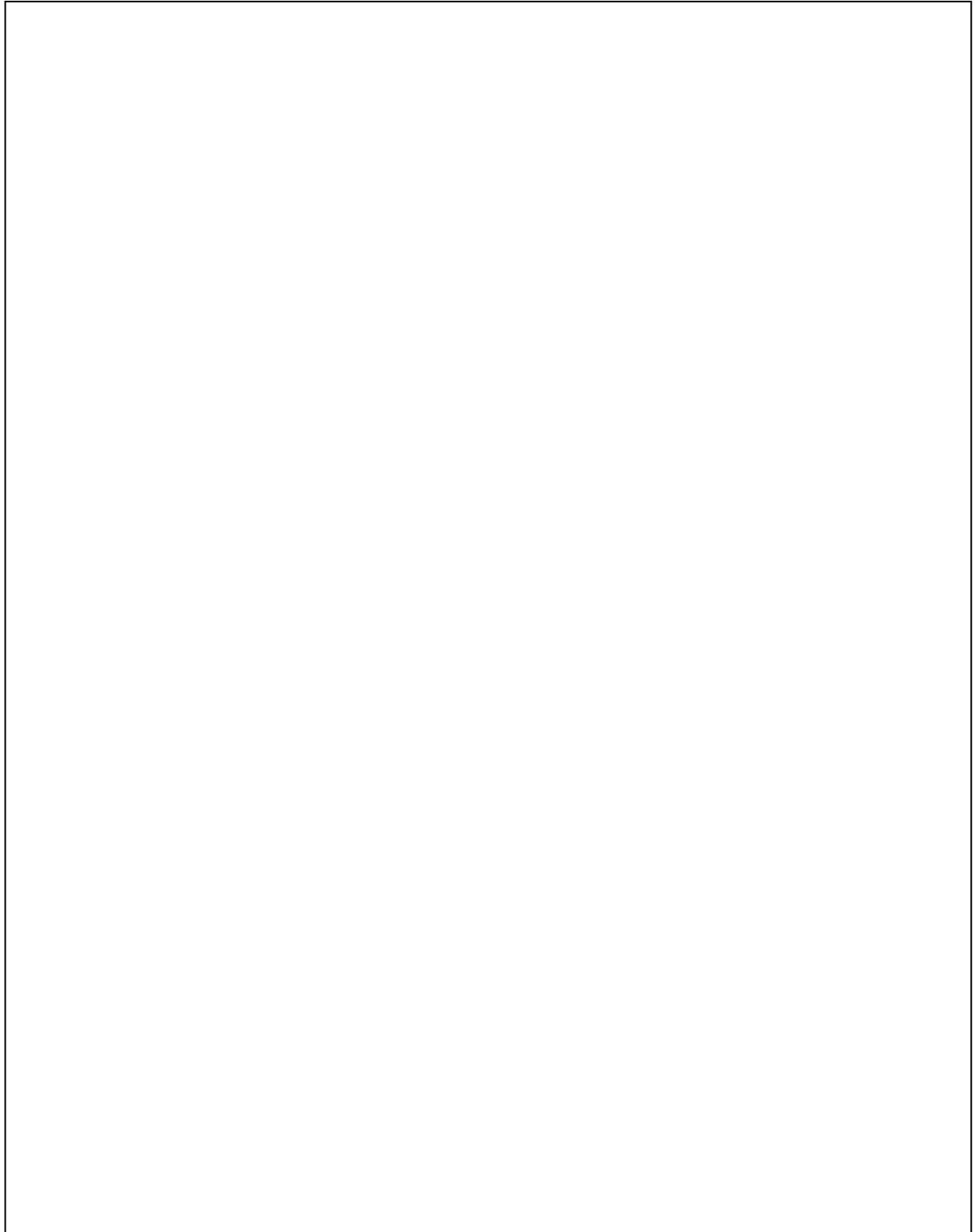
[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਭਾਗ (Department of Nutrition and Dietetics)

01384 244017

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੋ ਉਸ ਲਈ ਵਰਤੋ:



This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 0730510

ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ (ਛੋਟਾ ਇਸਤਿਹਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ **0800 0730510** ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

यदि आपको यह दस्तावेज़ अपनी भाषा में चाहिये तो पेशन्ट इनਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਕੋ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ **0800 0730510** पर फ़ोन करें।

જો તમને આ પત્રિકા તમારી પોતાની ભાષા (ગુજરાતી)માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને પેશન્ਟ ઈન્ફોર્મેશન કો-ઓર્ડિનેટરનો **0800 0730510** પર સંપર્ક કરો.

আপনি যদি এই প্রচারপত্রটি আপনার নিজের ভাষায় পেতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট ইনফরমেশন কো-অর্ডিনেটরের সাথে **0800 0730510** এই নম্বরে যোগাযোগ করুন।

أذا كنت ترغب هذه الوريقة مترجمة بلغتك الاصلية ( اللغة العربية ) , فرجاء ا اتصل بمنسق المعلومات للمريض

**0800 0730510** على التلغون Information Co-ordinator

حسب ضرورت اس لیف ایٹ کو اپنی زبان (اوردو) میں حاصل کرنے کے لئے رولہ مہربانی ٹیلیفون نمبر **0800 0730510** پر ویٹھ انفرمیشن کو-آورڈینٹر (مریضوں کے لئے معلومات کی فراہمی کے سلسلے میں انفر) کے ساتھ رابطہ کریں۔

Originator  
Date originated  
Date for review  
Version  
DGH ref:

Heather Russell  
April 2014  
April 2017  
1  
DGH/PIL/00975