



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

Providing information
Raising awareness

June 2015



LOTTERY FUNDED



Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator

- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad

Bengali by Ishrat Measom

Chinese by Chester Wong

Hindi by Neeru Bhatnagar

Punjabi by Rohini Sharma Joshi

Urdu by Rohina Hussain

ਪਿਛੋਕੜ

ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਅਫਰੀਕੀ, ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਵਾਲੇ ਗੋਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ), ਹਿਰਦਾ-ਵਹਿਣੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (ਚਿਰਕਾਲੀ) ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ 6 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਨ/ਅਫਰੀਕਨ-ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ 3 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁ-ਨਸਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 8.7 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ 6.2 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ¹। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਉਲਝਣ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸਤਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਦੇ ਜਾਣ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਹੋਣ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1 Nazroo, JY (1997). The health of Britain's ethnic minorities: findings from a national survey. London. Policy Studies Institute

2 HQIP: National Paediatric Diabetes Audit 2011/12 Report

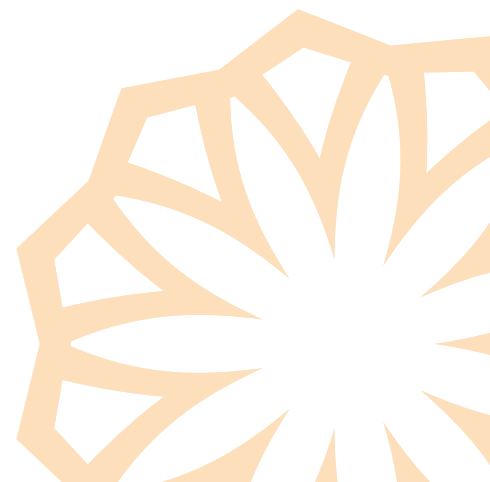
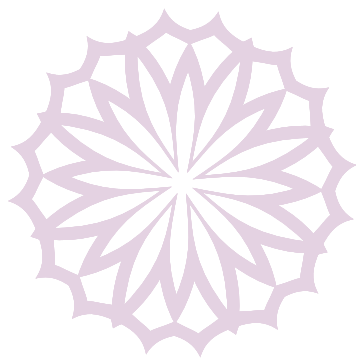
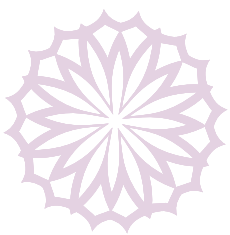
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਚਾਰ ਆਸਾਨ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ।

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੀਵਨ-ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ
- ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਮਿਥਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨੀ ਦੇਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ (ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ:

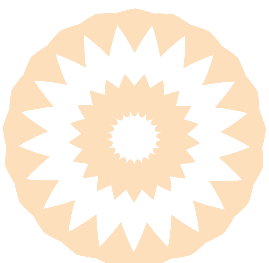
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

50 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਤਰ ਆਮ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 2000 ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 2500 ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਐਪਰ, ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਗਰਮ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲਗਭਗ 1600 ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਗਰਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 2000 ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



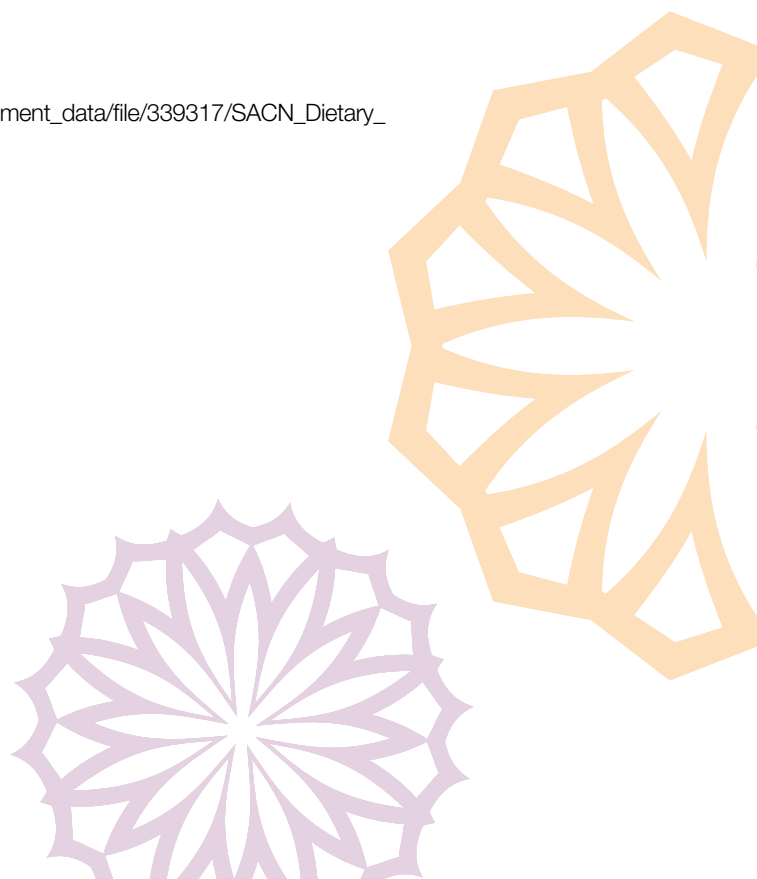


ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਹ:

- ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸਤਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਤਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

3 Dietary Reference Values for Energy, SACN (2011) TSO
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf



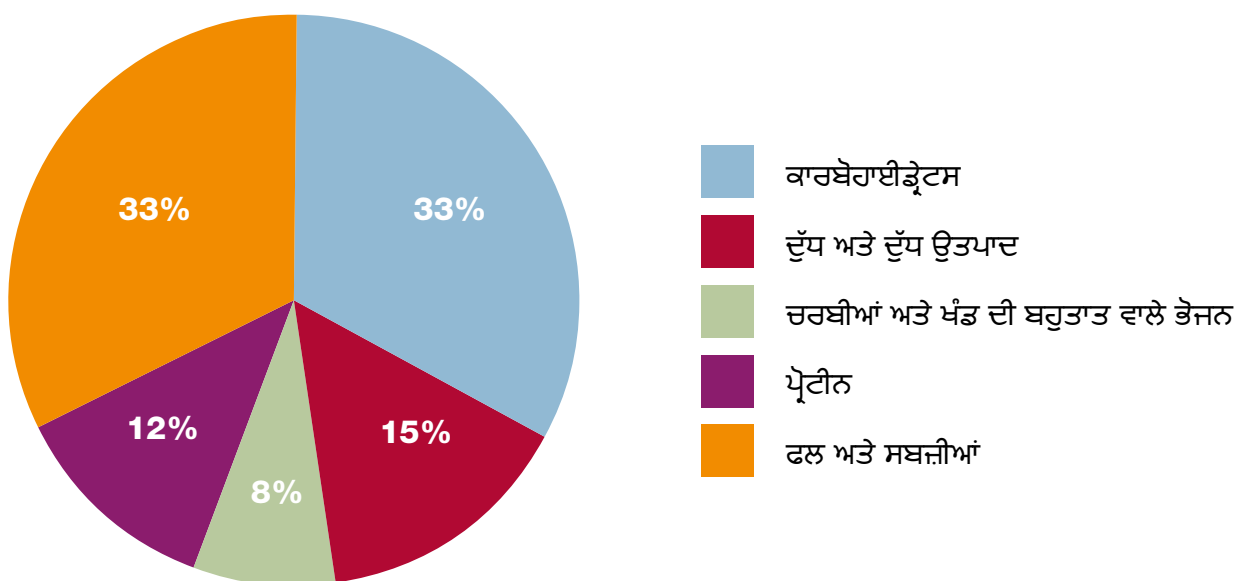
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਪੰਜ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।**

ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ (ਖੰਡ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, **ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।** ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਲੇਟ



ਚਿੱਤਰ : ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਤਸਵੀਰ

ਇਹ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁ-ਨਸਲੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਐਪਰ, ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਟ ਦੇ ਉਪ-ਗਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ

ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ : ਰੋਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ
ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਆਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡਾਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx> ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਜਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਵੱਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ 3-4 ਗਿਲਾਸ ਪੀਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਗਣੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.6 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ⁴)।

ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

4 Hodgkinson B, Evans D, and Wood J. Maintaining oral hydration in older adults: a systematic review. International Journal of Nursing Practice 2003;9:S19-28

ਘੱਟ ਨਮਕ (ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਓ

ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ **ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ** - ਜੋ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੇਟੀਆਂ, ਸੀਰਿਅਲ, ਕ੍ਰੈਇਸੈਂਟ, ਪਨੀਰ, ਹਾਮ (ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ), ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਮੀਟ, ਸੋਇਆ ਸੌਸ (ਚਟਨੀ), ਅਚਾਰ, ਸੌਸ (ਚਟਨੀਆਂ), ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਪ, ਪੀਜ਼ਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਾਫੀ (ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨਮਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਵਾਲੇ ਲਈ 1 ਗਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ = 2.4 ਗਰਾਮ ਨਮਕ ਦੇ।

- ਕੁਰਕਰਿਆਂ, ਚੇਵੜਿਆਂ, ਬੰਬੇ ਮਿਕਸ, ਪ੍ਰਾਨ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਚਿਨ-ਚਿਨ ਵਰਗੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਕੁਰਕਰਿਆਂ, ਅਤੇ ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਬਿਸਕੁਟਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਪਰਤ (ਲੇਪ) ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਨਮਕ ਨਾਲ ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ (ਮੇਵੇ) ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਕ (ਛਿੜਕ) ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਪਰੋਂ ਨਾ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਸੋਇਆ ਸੌਸ, ਅਚਾਰਾਂ, ਮੋਓਨੇਜ਼ (ਪੀਲੀ ਚਟਨੀ) ਅਤੇ ਸਰੋਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਧੁੰਦੇਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਓ
- ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮੇਜ 'ਤੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਰੀਨੇਡਸ ਨਾਲ ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ: ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਉਤਸਾਹ-ਵਰਧਕ) ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਵਾਲੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ⁵। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਹਿੱਸੇ (ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5) ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ, ਗਹਿਰੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੁਝ ਗਿਰੀਆਂ (ਬਦਾਮਾਂ, ਅਖਰੋਟਾਂ, ਪੀਕਨ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ) ਜਾਂ ਰਵਾਂਹ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ (ਕਮੀ-ਪੂਰਤੀ) ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ = 80 ਗਰਾਮ ਫਲ = 1 ਸੇਬ ਜਾਂ 1 ਕੇਲਾ ਜਾਂ 1 ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਖਰਬੂਜੇ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਅੰਬ ਦਾ 1 ਟੁਕੜਾ।
- ਕਿਸਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਖਜੂਰਾਂ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਲਗਭਗ 30 ਗਰਾਮ ਹੈ।
- ਸੁੱਧ (100%) ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਰਸ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ (150 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 5 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ = 80 ਗ੍ਰਾਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ = ਬਰੋਕਲੀ ਦੇ 2 ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਪਾਲਕ / ਸਾਗ ਦੇ 4 ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਮਟਰਾਂ, ਮੱਕੀ, ਭਿੰਡੀ, ਕੱਦੂ, ਕਰੇਲੇ ਦੇ 3 ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ, ਜਾਂ 8 ਗੋਭੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।⁶
- ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਸ਼ੇ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਕਸਾਵਾ, ਕਚਾਲੂ, ਅਰਬੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 5 ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅੰਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਫਲ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੂਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੂਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5 NHS Health Scotland (2009) Health in Our Multi-Ethnic Scotland: Future Research Priorities. The Scottish Government: Edinburgh.
6 NHS Choices <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>



ਖੰਡ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ / ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਦੂਜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਈ (ਲੱਡੂ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਮਿਠਾਈਆਂ), ਖੀਰ, ਸਿਮੇਲੀਨਾ/ਸੂਜੀ, ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਕਲੇਟਾਂ, ਫੂਡ ਸੈਂਸ, ਜੈਮ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਫਿਜ਼ੀ ਸਰਬਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੂਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਲੁਤਫ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਬਦਲਾਂ) ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੀਟਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Splenda® ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੇਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਜੈਲੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜੈਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ ਫਲਾਂ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕਰੀਮ ਫਰੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਵਜੋਂ ਰਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਉਪਰੋਂ ਨਾ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
 - ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ 'ਡਾਇਬਟਿਕ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ) ਲਈ ਚੰਗੇ' ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ (ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ) ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।
 - ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਦਹੀ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ (ਸਨੈਕ) ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
 - ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਲਿਆਂ, ਅੰਬਾਂ ਅਤੇ ਲੀਚੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਚਟਪਟਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਟ-ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਸੀਰਿਅਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਰਿਅਲਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦਾ ਪੌਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਆਟੇ ਅਧਾਰਤ ਸੀਰਿਅਲ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਵੀਟਾਬਿਕਸ)।
- ਤਿਓਹਾਰਾਂ, ਜਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮੇਲੀਨਾ (ਹਲਵੇ) ਵਰਗੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਸਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੀਨੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂਨ ਕੇਕ, ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ - ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਈ ਸ਼ੱਕਰ ਹੌਲੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚਾਵਲ, ਆਟੇ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਤਾ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀਆਂ/ਰੋਟੀਆਂ, ਨੂਡਲਜ਼ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ, ਕਚਾਲੂ, ਅਤੇ ਕਸਾਵਾ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸ਼ੱਕਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ**

- ਬਰਾਊਨ (ਭੂਰੇ) ਚਾਵਲ
- ਬਰਾਊਨ (ਭੂਰਾ) ਪਾਸਤਾ
- ਦਾਣੇਦਾਰ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਨ-ਅਧਾਰਤ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ
- ਚਪਾਤੀਆਂ, ਟੋਫੂ ਆਦਿ ਲਈ ਬਗੈਰ ਛਾਣਿਆ ਆਟਾ ਆਦਿ।
- ਬਗੈਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਸੀਰਿਅਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਰੀਜ (ਦਲੀਆ)।

ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘੀ, ਠੋਸ ਚਰਬੀ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ ਵਿੱਚ। ਐਵਕਾਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਵੀ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁ-ਨਸਲੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੀ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੈਨਟੇਨਜ਼, ਸਪਰਿੰਗਰੋਲਜ਼, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਵੜੇ, ਮੇਮੇ, ਪੂਰੀਆਂ, ਅਕਾਰਾ, ਮੈਨਡਜ਼ੀ ਆਦਿ।

- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਲੱਭੋ
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਣਾ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਉਬਾਲਣਾ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੇਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ (ਛਿੜਕਾਅ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੀ ਦੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਸਿਰਫ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੇਰੀਏ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਤਲੇ (ਲਿੱਸਾ) ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਮਲਾਈ ਲਾਹਿਆ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਰੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਮਾਟਰ ਅਧਾਰਤ ਚਟਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਭੋਜਨ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਹਿੱਸੇ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਮਨ ਜਾਂ ਮੈਕਰਲ <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily>। ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਰੈਡ-ਮੀਟ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 (ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਡ-ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਮੀਟ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੇਕਨ (ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ), ਸੈਂਸੇਜਸ, ਪਾਈ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ 2 ਸੈਂਸੇਜਸ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ) ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 90 ਗਰਾਮ (ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਦਾ ਵਜਨ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੈਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਕੇ 70 ਗਰਾਮ ਤਕ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਇਟ ਮੀਟ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਚਿਕਨ) ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਤਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੀਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ



ਭਾਰਤੀ ਉਪ-ਮਹਾਂਦੀਪ ਤੋਂ ਆਏ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਂਡੇ, ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਬਣਾਉਣ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ, ਗਿਰੀਆਂ, ਰਵਾਂਹ, ਜੌਂ, ਸੇਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰਵਾਂਹ, ਬਲੈਕ-ਆਈਡ ਪੀਜ਼, ਮਟਰ, ਰਨਰ ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ, ਬਰੈਂਡ ਬੀਨਜ਼, ਰਾਜਮਾ, ਅਤੇ ਬਟਰ ਬੀਨਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕੇਰਨ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬਦਲ ਵੱਜੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ, ਕੁਆਰਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਐਲਬਿਊਮਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਸ ਵਾਸਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਧੀਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਬਣਾਵਟ (ਰੰਗਤ) ਅਤੇ ਜ਼ਾਇਕੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਪ, ਕੈਸੇਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸੌਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

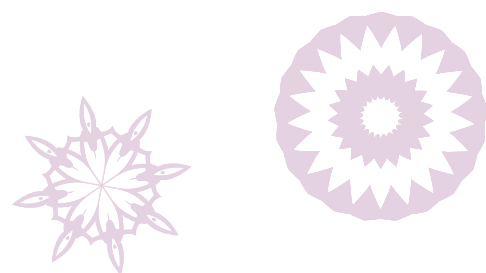
ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ:

ਮੱਛੀ: 140 ਗਰਾਮ

ਮਾਸ: ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਦਾ 70 ਗਰਾਮ

ਰਵਾਂਹ/ਦਾਲਾਂ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ: 2-3 ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ

ਚਿੱਤਰ: ਮਾਸ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਅਹਿਮ ਹਨ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਐਪਰ, ਉਹ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਲਾਈ ਉਤਾਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਉਨੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹਾਲੇਮੀ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਨੀਰ), ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 1.5 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਨੀਰਾਂ ਦੇ 100 ਗਰਾਮ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ 40 ਗਰਾਮ ਦਰਮਿਆਨ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗਰਾਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ 17.5 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਖਤ ਪਨੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 100 ਗਰਾਮ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 16 ਗਰਾਮ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕੁਆਰਕ ਵਰਗੇ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ 3 ਗਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ)। ਕੁਆਰਕ, ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਡਬਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਲੇਪ (ਪਰਤ) ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਦਹੀ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਲੇਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਰਫ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪੀਓ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਐਨਐਚਐਸ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ 10 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (8 ਗਰਾਮ) ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਯੂਨਿਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਵਿਸਕੀ(35ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਿੱਚ 1.4 ਯੂਨਿਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

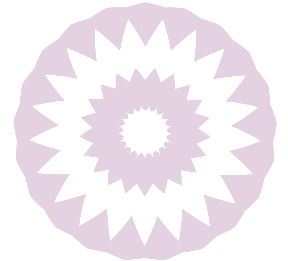
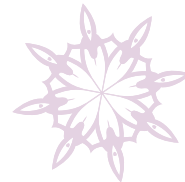


ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਅਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਸਾਡਾ ਝੁਕਾਅ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਕਰੇ, ਚੇਵੜਾ, ਮੁੰਗਫਲੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ, ਮੈਨਡੋਜ਼ੀ, ਪਲਾਟੇਨ ਚਿਪਸ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ ਆਦਿ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਚਰਬੀ, ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਫਲ
- ਸਲਾਦ
- ਚਿਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਸਾਸ ਨਾਲ
- ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਸਬਜ਼ੀ/ਫਲ ਦੇ ਕੁਰਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਸਨਿਪ ਕੁਰਕਰੇ
- ਭਾਫ ਵਾਲੀਆਂ ਡੰਪਲਿੰਗਜ਼
- ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਸਮੋਸੇ ਜਾਂ ਸਪਰਿੰਗ ਰੋਲਜ਼
- ਭਾਫ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਢੇਕਲਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਦਲ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ



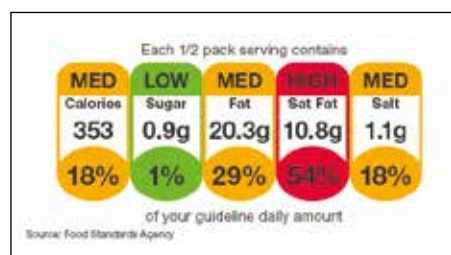
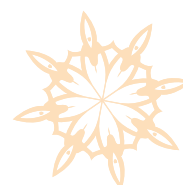
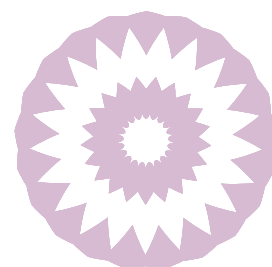
ਸੁਝਾਅ:

ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਹੋਣ

- ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜਮਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਕੋਲਿਆਂ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅੰਬਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਫਲ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈਲੀ-ਹੈਲੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲੁਤਫ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਜਮੀ ਹੋਈ ਬੇਰੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ

Nutrition Facts	
Serving Size (343g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 63g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
Protein 5g	
Vitamin A 15% • Vitamin C 6%	
Calcium 30% • Iron 15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



ਚਿੱਤਰ: ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ (ਕਿਲੋਜੋਲਸ (kJ) ਅਤੇ ਕਿਲੋਕੈਲੋਰੀਜ਼ (kcal) ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਚਰਬੀ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਸ਼ੱਕਰ, ਰੇਸ਼ੇ, ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਵੀ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸਤਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਇਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ (ਭੋਜਨ) ਅੰਸ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਕਈ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਮੁਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰੰਗ-ਸੰਕੇਤਕ ਪੇਸ਼ਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਲਾਲ, ਐਂਬਰ (ਪੀਲੀ) ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰੂਪ ਦੇਖੋਗੇ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਸਾਮਗਰੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਸਾਮਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਲਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵੱਧ, ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੀਲੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦਰਮਿਆਨਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਘੱਟ, ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਜਿੰਨੇ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx><http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>

'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਜਾਂ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਰਸ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਖਾਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦਾਅਵਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਸੂਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਸੇਰੋਲਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਮਾਓ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇਪਣ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਜਮਾ ਦਿਓ। ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ, ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਘਲਾਏ (ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ) ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਘਲਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕਸਾਰ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ।

ਬਹੁ-ਨਸਲੀ ਭੋਜਨ

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਵਿਵਧਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੇਹਦ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਯੂਕੇ (ਬਰਿਟਨ) ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਮੁਲਕ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਪੱਛਮੀ ਨਾਸ਼ਤੇ (ਸੀਰਿਅਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਟੋਸਟ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਬਰਗਰ, ਪਾਸਤਾ ਆਦਿ) ਲੈਣ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਰਵਾਇਤੀ (ਭਾਰਤੀ, ਚੀਨੀ, ਅਫਰੀਕੀ, ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਆਦਿ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਨਸਲੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦਾ-ਵਹਿਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮੌਤ ਦਰ ਦਾ ਹੋਣਾ⁷ ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਮਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਾਫੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਮੁੱਚੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ	
ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਇਹ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੈ - ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਘੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ।	ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਵੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਮਸਾਲੇ ਜ਼ਾਇਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ	ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਤਰਕੀਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਸਾਮਗਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਓਨੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਓ:

- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
- ਬੀਫ ਜਾਂ ਲੈਂਬ ਦੇ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਸੀ-ਫੂਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਘੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਖਾਓ
- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਚਟਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

⁷ Gholap N et al. (2011) Type 2 diabetes and cardiovascular disease in South Asians. Primary care diabetes 5(1):45-56

ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ

ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਬਦਲ
ਸਮੇਸੇ, ਪਕੌੜੇ	ਪੇਪੇਡੋਮਜ਼/ਪਾਪੜ/ਢੋਕਲਾ
ਕੋਰਮਾ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾ	ਟਿੱਕਾ ਮਸਾਲਾ (ਹਲਕੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਬਣਾਇਆ) ਜਾਂ ਤੰਦੂਰੀ ਮਸਾਲਾ (ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਲੇਪ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਇਆ)।
ਚਟਨੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨ ਜਾਂ ਮਟਰ-ਪੁਲਾਓ	ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਚਾਵਲ
ਪਰਾਂਠੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ	ਪਤਲੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਚਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੈਡ
ਆਲੂ ਪਰਾਂਠਾ	ਗੋਭੀ ਪਰਾਂਠਾ
ਘੀ ਵਾਲੀ ਦਾਲ	ਗੈਰ ਘੀ ਤੋਂ ਦਾਲ
ਰਵਾਇਤੀ ਖਿਚੜੀ	ਬਗੈਰ ਘੀ ਵਰਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਖਿਚੜੀ
ਮੇਦੂ ਵੜਾ	ਇਡਲੀ ਵੜਾ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਅੰਬ ਦੀ ਰਸਾ	ਤਾਜ਼ਾ ਅੰਬ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ
ਰਸਮਲਾਈ/ ਖੀਰ	ਘੱਟ ਚਰਬੀਦਾਰ ਦਹੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸ਼੍ਰੀਖੰਡ



ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ

ਰਵਾਇਤੀ (ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ) ਚੀਨੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਉਤਪਾਦ ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਫ 20% ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਰਵਾਂਹ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਪਕਵਾਨ ਭਾਫ ਨਾਲ ਬਣਾਏ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਢੰਗ

ਨਾਲ ਤਲ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਨ ਟੋਸਟ, ਸਪਰਿੰਗ ਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਟਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ। ਕੁਝ ਚਟਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਸੋਸ ਅਤੇ ਫਿਸ ਸੋਸ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚੀਨੀ ਭੋਜਨ ਕਾਫੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਲਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਜਲਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਮਗਰੀਆਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤੇਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ, ਪਤਲੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਲਸਣ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਲਸਣ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਅਦਰਕ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਡਿਮ-ਸਮਜ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਅਤੇ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਵਾਂਟਨ ਸਕਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਮ ਡੰਪਲਿੰਗ ਡੋਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੀ ਹਨ।
4. ਸੂਪ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੂਪ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਗੇ। ਸੂਪ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਚਾਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸਮੁੱਚੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਆਪਣੀ ਸੋਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਸੋਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਜ਼ਾਇਕੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੂ ਅਤੇ ਸਟੈਕ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਖੁਸ਼ਕ ਸਾਮਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੰਬਾਂ, ਸਿੱਪੀਆਂ (ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ), ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਇਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ MSG ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
7. ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ - ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਤੋਂ ਲਵੋ।

8. ਪਤਲੀ ਪੇਲਟਰੀ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈਲਫਿਸ਼ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਰੈਡ ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਸ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
9. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਾਵਲ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਮੂੰਗ ਰਵਾਂਹ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਸੁੱਧ ਚਾਵਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੇਸ਼ੇ-ਭਰਪੂਰ ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
10. ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ (ਹਰੀ ਚਾਹ) ਪੀਓ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਜ਼ਹਿਰਲੇ-ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।



ਸੀਮਤ ਕਰੋ	ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ
ਸਪਰਿੰਗ ਰੋਲਜ਼, ਪ੍ਰਾਨ ਟੇਸਟ	ਭੁੰਨ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਚਿਕਨ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਡੰਪਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੂਪ
ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਖੱਟੀ ਮੱਛੀ	ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ
ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ	ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਾਫ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ
ਤਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਚਿੱਲੀ ਚਿਕਨ	ਉਬਲੇ ਹੋਇਆ ਝੀਂਗਾ
ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੂਡਲਜ਼	ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਨੂਡਲਜ਼
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਵਾਲੀ ਸੈਂਸ	ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਰਚਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਂਸ (ਘੱਟ ਨਮਕ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ)
ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਨੂਡਲਜ਼	ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਸੈਂਸ
ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ	ਬਗੈਰ ਛਾਣੇ ਆਟੇ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂਡਲਜ਼
ਚਰਬੀਦਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਡ ਮੀਟ/ਪੇਰਕ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਆਰਨ, ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਟੋਫੂ

ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਭੋਜਨ

ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 2.4 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਭੋਜਨ ਮਾਸ ਅਤੇ ਕਚਾਲੂਆਂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀਆਂ, ਪਲੈਨਟੇਨ, ਕਸਾਵੇ, ਰਵਾਂਹ ਵਰਗੇ ਮੈਦੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੁੰਨਣ ਅਤੇ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਰ (ਵੱਡੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਚਰਬੀਦਾਰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸੀਮਤ ਕਰੋ	ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ
ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਨਾਰੀਅਲ ਕ੍ਰੀਮ, ਤਾੜ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ	ਤੇਰੀਏ, ਜੈਤੂਨ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ
ਨਮਕੀਨ ਮੱਛੀ	ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਲੀਆ ਮੱਛੀ ਵਰਤੋ
ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਤਲੀ ਹੋਈ ਬੀਫ ਜਾਂ ਓਫਲ, ਬੀਫ ਜਰਕੀ, ਪਾਇਨੇਪਲ ਫਰੀਟਰ ਆਦਿ	ਇਸੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ, ਸੇਕੋ ਜਾਂ ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਕਰੋ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਤ ਸਹਿਤ ਚਿਕਨ, ਚਿਕਨ/ਗਾਂ/ਸੂਰ ਦੇ ਪੈਰ, ਗਾਂ ਦੀ ਜੀਭ, ਸੂਰ/ਬਲਦ ਦੀ ਪੂਛ, ਵੱਖਰੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਮਾਸ	ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੀਟ ਨੂੰ ਓਨਾ ਪਤਲਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਚਰਬੀ/ਪਰਤ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਬਕਰੀ ਦਾ ਮੀਟ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਸਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
ਰੈਡ ਮੀਟ	ਮੱਛੀ, ਸਫੈਦ ਮੀਟ, ਕੁਆਰਨ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਸੇਜ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ	ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
ਪੂਰੀ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ (ਨਮੀਰਹਿਤ) ਦੁੱਧ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਾਈ ਉਤਾਰਿਆ, 1% ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਫ ਪੇਸਟਰੀ, ਸਮੋਸੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਸਪਰਿੰਗ ਅਨੀਅਨਜ਼ (ਪਿਆਜ)	ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਫਜੀਤਾ ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਫਰੈਸ਼
ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਲੈਨਟੇਨ ਚਿਪਸ, ਮੈਨਡਜ਼ੀ ਅਤੇ ਡੰਪਲਿੰਗਜ਼।	ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਪਲੈਨਟੇਨਜ਼, ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਮੈਨਡੋਜ਼ੀ ਵਰਤੋ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਦ ਬਣਾਓ। ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁਕੋ

http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/healthy_african_recipes

ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਸਰਤ ਦਾ ਵਧੀਆ ਰੁਟੀਨ ਅਪਨਾਉਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕੋਗੇ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਐਟਸ, ਪ੍ਰੈਸ-ਅੱਪ ਆਦਿ।

ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਲ ਝੁਕਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਠੰਡੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਕਾਰਨ ਕਸਰਤ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਾਂ 10 ਘੰਟੇ ਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਤਕ ਬੈਠਣ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਹ-ਉਸਾਰ ਕਿਰਿਆ) ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਤੇੜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

33 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸਜਾਓ

12 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਾਗਵਾਨੀ (ਖੁਦਾਈ) ਕਰੋ

28 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਾਗਵਾਨੀ (ਗੁਡਾਈ) ਕਰੋ

50 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਪੜੇ ਇਸਤਰੀ ਕਰੋ

12 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਸੈਰ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ) ਕਰੋ

25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ

9 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ

12 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੈਰੋ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ)

22 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ

25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ)

50 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਤਨ ਧੋਵੋ

ਕਸਰਤ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਵੱਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਮ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਟਾਅਚੀ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਫਿਟਨੈਸ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਐਟਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਨਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਕੂਆ ਐਰੋਬਿਕ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਾਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਊਲਜ਼, ਸੈਰ, ਦੌੜ ਆਦਿ) ਲਈ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਬੱਡੀ, ਅਫਰੀਕੀ ਨਾਚ, ਡਾਂਡੀਆ ਜਾਂ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਸਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਜਿਹੇ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਵੀ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ
- ਟੀਵੀ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਦੌਰਾਨ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰੋ
- ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਰੋ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਰਗਰਮ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗਵਾਨੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ
- ਆਪਣੇ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਖੇਡੋ
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

NHS ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ 8

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੇ, ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ (2 ਘੰਟੇ 30 ਮਿੰਟ) ਤਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ (ਲੱਤਾਂ, ਚੂਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ)।

ਜਾਂ

ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ 75 ਮਿੰਟ (1 ਘੰਟਾ 15 ਮਿੰਟ) ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਖੇਡ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ (ਲੱਤਾਂ, ਚੂਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ)।

ਜਾਂ

ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਲੀ-ਮਿਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦੋ ਵਾਰੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨੀ) ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ (ਲੱਤਾਂ, ਚੂਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ)।

8 <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/physical-activity-guidelines-for-older-adults.aspx>



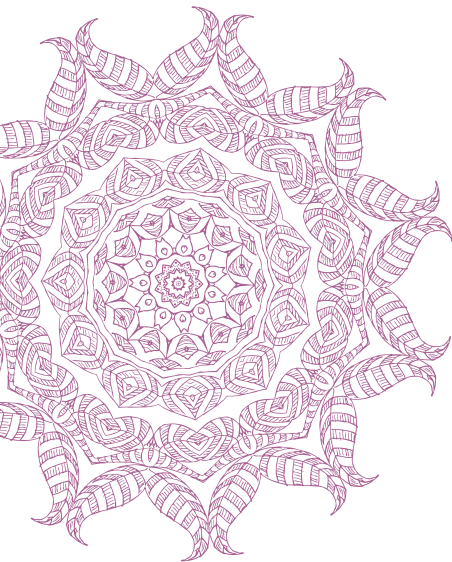
ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਈਆਂ (ਖਾਧੀਆਂ) ਗਈਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ (ਘਟਾਉਣੀਆਂ) ਪੈਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੇਧ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ,

- 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਰਕਰੇ (ਕਰਿਸਪ) ਦੇ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਐਂਸਤਨ 130 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਏ ਕੁਰਕਰਿਆਂ ਵਿੱਚ 102 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਿਟ ਕੈਟ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (107 ਕੈਲੋਰੀਆਂ)।
- ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਇੱਕ ਐਂਸਤਨ ਹਿੱਸੇ (60 ਗਰਾਮ) ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 25 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤੇ ਕਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕਸਰਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਉਨਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL
www.equalityscotland.com

