

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ



Healthy Eating for Seniors

ਪੰਨਵਾਦ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਅਭਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ (Healthy Eating for Seniors) ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਵਿਚਾਰ, ਅਤੇ ਸਿਹਨਤ ਭਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨੇ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਚੰਗਾ ਖਾਓ। ਚੰਗੇ ਰਹੋ। ਚੰਗੀ ਉਮਰ ਭੋਗੋ।



ਤਤਕਰਾ

ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼	v
ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਸੰਦੇਸ਼	vi
ਅਭਾਰ.....	viii
ਚੈਪਟਰ 1 ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ	1
ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ (ਕਿਤਾਬਚਾ).....	5
ਚੈਪਟਰ 2 ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ	5
ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?	6
ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?	6
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ?	10
ਮੈਨੂੰ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?	11
ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਥਾਂ?	11
ਚੈਪਟਰ 3 ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ	15
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?	16
ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਿਹੇ ਹਨ?.....	25
ਠੀਕ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ (ਗਰੁਪਾਂ) ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	26
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਇਤਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ?	27
ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?	28
ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?.....	29
ਕੀ ਕਾਰਬਨਿਕ (ਓਰਗੈਨਿਕ) ਖਾਣੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਛੇ ਹਨ? ...	32
ਵਰਜਸ਼ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	33



ਚੈਪਟਰ 4 ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ	39
ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?.....	40
ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) - ਮਸਲਨ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ, ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਮੀਲ ਰਪਲੇਸਮੈਂਟਸ (meal replacements) ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?	48
ਚੈਪਟਰ 5 ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣਾ	51
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	52
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	55
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	58
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	59
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	64
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	68
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ਿਲ ਰੀਫਲਕਸ (ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	71
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	73
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	74
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਵਾਂ?	75
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	79

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	80
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	81

ਚੈਪਟਰ 6 ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ 83

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	84
ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	89
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	91
ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	94
ਜੇ ਮੈਂ ਅਨੀਮਕ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	94
ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਐਲਰਜਿਕ) ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	95

ਚੈਪਟਰ 7 ਸੂਪ ਤੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤੱਕ 99

ਕੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?	100
ਫ਼ਰੋਜ਼ਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਸੂਪ ਜਿਹੇ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ - ਕੀ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ?	105
ਕੀ ਸੱਚਮੁਚ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?	106
ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਤੰਗ ਬਜਟ ਤੇ ਹਾਂ? ..	109

ਚੈਪਟਰ 8 ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ 115

ਕੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?	116
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?	116
ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?	118
ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤਾਂ (ਰੈਸਪੀਆਂ) ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਕਰਾਂ?	119
ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?	123

ਚੈਪਟਰ 9	ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	125
	ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?	126
	ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?.....	127
	ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?.....	132
ਚੈਪਟਰ 10	ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	135
	ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ?	136
	ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?.....	138
	ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯੁਟੀਸ਼ਨਿਸ਼ਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?	142
ਚੈਪਟਰ 11	ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ	145
	ਨਾਸ਼ਤਾ	148
	ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	152
	ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	178
	ਕੁਝ ਹੋਰ	184
ਅੰਤਿਕਾ A:	ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲੈਨ	186
ਅੰਤਿਕਾ B:	ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ ..	195
ਅੰਤਿਕਾ C:	ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?	199
ਅੰਤਿਕਾ D:	ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	203
ਵੇਰਵਾ		211

ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ 180 ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ 40,000 ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਆਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨ, 'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ' (Healthy Eating for Seniors) ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਉਸ ਵਚਨਵੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ, ਵਸੋਬੇ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕੋ।

'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ' ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਦੇ ਗੁਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਕਟਬੀਸੀ, ਕਈ ਮਨਿਸਟਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ, ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਏ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ' ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸੰਸਕਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਲਗੇਗਾ।

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,



Gordon Hogg

ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ

ਸੁਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਸੰਦੇਸ਼

ਇਹ ਅਖਾਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ‘ਜੈਸਾ ਅੰਨ ਤੈਸਾ ਮਨ’ ਭਾਵ ਜਿਹੇ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਖਾਏਗਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਉਸਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪੇਚੀਦਾ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਸਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼, ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕੀਏ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਐਸਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਣਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਰਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਲੋਕ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ‘ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ’ (*Food, Health and Well-being in British Columbia*) ਦੀ 2005 ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰੀਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਸੀ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਢੰਗ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਕੀਮਤ ਆਦਿ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਅਤੇ ਬਿੱਧਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ, ਬਜਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੋਟਕੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ (ਰੈਸਪੀ) ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਬਿਰਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



P.R.W. Kendall, MBBS, MSc, FRCPC
ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ, ਸਮੀਖਿਆਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ’ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕਰਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੀਤੀ। ਉਲਥੇ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਅਸੀਂ ਖਾਸਕਰ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ Harmeet Mundra, MSc, RD ਮੁੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, Amarjit Nirwan, MD, ਔਸ਼ਦੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰ ਅਤੇ Kristen Yarker-Edgar, MSc, RD, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਨਿਸਟ੍ਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਸੀ: ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada), ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (British Columbia Dial-A-Dietitian), ਬੀ.ਸੀ. ਡੇਅਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (BC Dairy Foundation), ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society), ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Diabetes Association), ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada), ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (Canadian Health Network), ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ (British Columbia Ministry of Health)।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਾਂ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Tejinder Kaur Bains
Uma Shashi Birk
Dalip Singh Dhillon
Donelda Eve
Lisa Forster-Coull
Tessa Graham
Helen Haresign

Surjit Lalli
Sydney Massey
MJBechard & Associates
Multi-Lingual Tek Inc.
Kamlesh Sethi
Mohinder Kaur Sidhu

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਨ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਸੁਝਾ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਕਰਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣੇ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਚੈਪਟਰ 1

ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਖ਼ਬਰ ਚੰਗੀ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੀਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰ 65 ਤੋਂ 84 ਸਾਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਰਵੇਖਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸੱਕਦੇ ਹਨ।





ਚੈਪਟਰ 1

ਅੱਜਕਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ:

- **ਤੱਥ:** ਬਾਕੀ ਬਾਲਗ ਵਸੋਂ ਨਾਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
 - **ਤੱਥ:** ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਤੱਥ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਹੁਤੇ ਭਾਰੇ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹਨ।
 - **ਤੱਥ:** ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ - ਭਾਵੇਂ 5 ਪੌਂਡ ਹੀ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਤੱਥ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਨੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - **ਤੱਥ:** ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਘੰਟਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਤੱਥ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
 - **ਤੱਥ:** ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਤੱਥ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫੋਲੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।
 - **ਤੱਥ:** ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ), ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚੋਟ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਤੱਥ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।
- **ਤੱਥ:** ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ (ਚੈਪਟਰ 2)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ (ਚੈਪਟਰ 3)
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਕਿੱਥੇ ਯੋਗ ਹਨ (ਚੈਪਟਰ 4)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਰਗਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ (ਚੈਪਟਰ 5)
- ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ (ਚੈਪਟਰ 6)
- ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ (ਚੈਪਟਰ 7)
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲੀਏ (ਚੈਪਟਰ 8)
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ (ਚੈਪਟਰ 9)
- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇ (ਚੈਪਟਰ 10)
- ਜਲਦੀ, ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸਵਾਦੀ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ (ਚੈਪਟਰ 11)।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’ (Eating Well With Canada’s Food Guide) ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਅੰਤਿਕਾ B), ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ-ਸੂਚੀ (ਅੰਤਿਕਾ A), ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ਦੇ ਦੋ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ (ਅੰਤਿਕਾ C), ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ (ਅੰਤਿਕਾ D) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਸਬੰਧੀ ਟਿੱਪਣੀ

ਅੱਜਕਲ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਰਲ, ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। (ਜਿਹੜੇ ਪਾਠਕ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚੈਪਟਰ 10 ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਡਰੈੱਸਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।)

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਰਚਨਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਕਸਤ, ਛਾਪੇ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਮਿਲੇ ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada)

ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

(Canadian Diabetes Association)

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

(Heart and Stroke Foundation of Canada)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (Canadian Health Network)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਅਤੇ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ

(British Columbia Ministry of Health)

ਚੈਪਟਰ 2

ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਥਾਂ?





ਚੈਪਟਰ 2 ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ

ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਨਾਲ ਵਰਜਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਸ਼ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਸਰੇ ਤੇ ਜਿਊਣਾ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਰੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਪੋਤਰਿਆਂ, ਦੋਹਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣਾ, ਆਪਣੇ ਬਲਾਕ ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ।

ਇਹ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ, ਫਲੂ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਬੁੱਢਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਿਓਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓਣੀ ਹੈ ਜੋ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਦਮ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਜਾਣਗੀਆਂ: ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮੰਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਸ਼ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜੋਬਨ ਭਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰੋ

ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਇਕ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਵਾਸੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਅੱਜ ਤੋਂ 22 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਇਆ ਸੀ। ਅੱਜ ਕਲ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7 ਤੋਂ 8 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਸੈਰ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਵੀ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ”। “ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ (ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਾਂ”।



ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨਿੰਬੂ ਪਾਕੇ ਦੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵਰਤਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। “ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਫਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਸੰਤਰਾ, ਇੱਕ ਸੇਬ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰੇਪ ਫਰੂਟ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ” ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। 86 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ 100 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵਾਂਗਾ”।

ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ।

ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਉਮਰ ਢਲਨ ਦੀ ਦਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨਨ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ (ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕੂਲਰ) ਦੀ ਪਰਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ

ਨੂੰ ਉਸੇ ਮਿਕਦਾਰ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਜੰਮਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਘੱਟਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ, ਘਣਤਾ (ਕਿਤਨੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹਨ) ਘਟਦੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਤਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਨਾ ਰਹੋ ਜਿੰਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ, ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਥੋੜੇ ਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਦੀ ਰੁਚੀ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਤਨਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਓਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਨਾਲੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਮੈਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ। ਉਮਰ

ਪੱਕੇ ਤੱਥ

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਕਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ।)

ਜੇਕਰ ਹਰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਰਫ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਰੋਜ਼ ਖਾਏ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਰ 20% ਤੱਕ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਘੱਟ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਰੈਟੀਨਾ (ਅੱਖ ਦਾ ਪੜਦਾ) ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਜ਼ ਪੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ, cataract), ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੋਕੋਮਾ) ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ (ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ) ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਅਧਾਰ

ਵੰਨਸੁਵੰਨਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ, ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਰੋਟੀ, ਜੜੀ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਚਾਵਲ)
- ਫਲੀਦਾਰ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਸੇਮ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ)
- ਮੱਛੀ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ (ਘੱਟ ਬਿੰਦੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼ (cheese) ਦੇ ਸਮੇਤ)
- ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ)
- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੁਰਗਾ

ਘੱਟ ਖਾਓ:

- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (ਜਿਹੜੀ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਡੋਲੀਮੀਟ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਸਾਸੇਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ)
- ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ (ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਇਆ ਅਨਾਜ
- ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੰਡ (ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਜੈਮ, ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸੇਕੇ ਹੋਏ (baked) ਪਦਾਰਥ)

ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਖੋਜ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 3 ਅਤੇ 4)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। (ਪਰੋਟੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 3)।

ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੇਧ ਹੈ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' (Canada's Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B)।

'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ 4 ਮੁੱਖ ਵਰਗ (ਗਰੁੱਪ) ਹਨ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
2. ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਬਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਆਦਿ
3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ (cheese), ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਰਲਿਆ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
4. ਮੀਟ - ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ - ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਡੇ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੋਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਈਟਮਨ, ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲੇ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਚੀਜ਼, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਜਾਂ ਅਫਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਕੈਨੇਡਾ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਨਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਪਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਾਫ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਚਾਹ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲਗੇਗੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (12 ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਥਾਂ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਲ ਵਧਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਹ ਟੀਚਾ ਨਿਸਚਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ:

- ਅੱਜ ਇਕ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਵਾਂਗੇ।
- ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਇਕ ਉਹ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਅਜ਼ਮਾਵਾਂਗੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਈ।
- ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਵਾਂਗੇ।
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਚੁਣਾਂਗੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਪੀਵਾਂਗੇ।
- ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵਾਂਗੇ।

- ਡੀਪ ਫਰਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।
- ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖਰੀਦ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਆਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ

ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਫੋਨ ਤੇ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲ ਜਾਣ ਲਈ ਦਸੇਗਾ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। 130 ਜ਼ੁਬਾਨਾ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਫਰੀ ਫੋਨ
ਜਾਂ www.dialadietitian.org ਤੇ ਦੇਖੋ

604 732-9191

1 800 667-3438

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ?

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਕੁਝ ਸਸਤੇ ਆਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ, ਬਿਨਾ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਚਾਵਲ, ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਬੀਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿੱਧਾ ਘੱਟ, ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹਨ। (ਬਜਟ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਓ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 7)।

2. ਘੱਟ ਬਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਬੇਸੁਆਦਾ ਅਤੇ ਅਕਾਊ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿੱਧੇ ਵਾਲਾ। ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ (ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ)। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੱਟ ਬਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੰਨੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। (ਆਪਣਿਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 8 ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 11 ਦੇਖੋ)।

3. ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ (ਸਨੈਕਸ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾੜੇ ਹਨ।

ਗਲਤ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ (ਸਨੈਕਸ) ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5-6 ਵਾਰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਬਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਮਫਿਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। (ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਦੇ ਮਫਿਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ)।



ਚੈਪਟਰ 3

ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਿਹੇ ਹਨ?

ਠੀਕ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ (ਗਰੁਪਾਂ) ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਇਤਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?

ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?

ਕੀ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਛੇ ਹਨ?

ਵਰਜਸ਼ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?





ਚੈਪਟਰ 3

ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਰੀਰ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ-ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਤਨੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਤਨੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਸਲਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫੋਲੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਬੀ6 ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਬਦਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 4)।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਖਾਸ ਕਰ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)), ਫ਼ੈਟ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰੋਟੀਨ

ਪਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਚੀਜ਼ (cheese), ਦਹੀਂ, ਫਲੀਦਾਰ ਪਦਾਰਥ (ਬੀਨ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਟੋਫੂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ), ਪਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਆਦਿ ਵੀ ਕੁਝ ਪਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸਮੇਤ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਡਾ, ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਲਵੋ। ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਦਲੀਏ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਦੇ ਸੁਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਲੈਂ ਲਵੋ (ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ)। ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਸ਼ (brown) ਚਾਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੋਕ ਚੋਇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾਲ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਣਾ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ (yogurt) ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੱਛੀ (ਜਾਂ ਟੋਫੂ) ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ / ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਰੋਕਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮਿਕਸਡ ਸਲਾਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰੋਟੀਨ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼, ਪਨੀਰ, ਮੱਛੀ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (peanut butter) ਹੋਵੇ।

ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ
- ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਬੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਕੱਟ ਕੇ ਪਾਓ
- ਦਾਲ ਬਣਾਓ
- ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਓ
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਖਾਓ
- ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਤੇ ਕੁਝ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਗਜ਼ ਛਿੜਕੋ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ (tortilla) ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ
- ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ (beans) ਨੂੰ ਪਾਸਤਾ ਸੋਸ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

ਅਗਰ ਫਿਰ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਸੀਰੀਅਲ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ (skim milk) ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਲਿਆ ਕਰੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ - ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਸੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਲਾਕ ਚਲਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੰਬਾਈਆਂ ਤੈਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬੰਦਸ਼ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਚੈਪਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ।)

ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ - ਖਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਪੇਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਲਈ ਭਰਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਪੇਟ (bowel disease) ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕੋਗੇ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ (4 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ) ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੇ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੋਖੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੌਸ (vegetable sauce) ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਰੋਟੀ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਰਾਜਮਾਂਹ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬੂਰਾ (bran) ਪਾਕੇ ਖਾਓ।

ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ ਵੀ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਉਹ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) (very high fibre) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਹੈ।
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬਣੀ ਬਰੈੱਡ, ਰੋਲ, ਰੋਟੀ, ਕਣਕ ਦਾ ਸੂੜ੍ਹਾ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਨਾਜ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਰਾਈ ਜਾਂ ਪੰਪਰਨਿਕਲ ਆਟਾ (pumpnickel flour), ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਖਾਓ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ (whole grain) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਪੜ੍ਹੋ। (ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ (ਐਨਰਿਚਡ) ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਕੋਰੇ ਰੰਗ (ਅਨਬਲਿਚਡ) ਦਾ ਆਟਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਰੀਫਾਈਂਡ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ), ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਏ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਰਲਾ ਕੇ ਮਲਟੀਗਰੇਨ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 9 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ (2.2 ਲਿਟਰ) ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 12 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ (3 ਲਿਟਰ) ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗੈਸ ਜਾਂ ਕਤੱਲਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ - ਕੁਝ ਫ਼ੈਟ

ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫ਼ੈਟਸ / ਬਿੰਧੇ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ੈਟਸ / ਬਿੰਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਚੋਣ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਕੋਟਾ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਜਾਂ ਕੇਕ ਉੱਤੇ ਨਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੱਤ ਵੀ ਦੇਣ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਮੱਛੀ, ਘਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼।

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਐਸੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਬਿੰਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਫਿੰਗ ਕੁੱਕੀ, ਅਤੇ ਜਿੰਜਰ ਸਨੈੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ / ਦਹੀਂ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਹੈ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ!)।

ਖੋਜ ਹੁਣ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿੰਧਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸ *ਕਿਸਮ* ਦਾ ਬਿੰਧਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਿੰਧੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਿੰਧਾ *ਸਿਹਤਮੰਦ* ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾੜ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫ਼ੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਪੂਰੀ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਜਮਾਇਆ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਕਰੀਮ, ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ

- ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ
- ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
- ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਮੀਟ (ਸਾਸੇਜ਼, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਬੇਕਨ, ਚੀਨੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ)
- ਚਿਕਨ ਦੇ ਪੈਰ, ਚਿਕਨ, ਬਤਖ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ
- ਡਿਮ ਸਮ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਰਕ ਪੇਸਟਰੀ, ਪਾਟ ਸਟਿਕਰ, ਰਾਈਸ ਰੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਤਾੜ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ
- ਸਖਤ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ (shortening)
- ਕੁਝ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ (ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ) ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ
- ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ
- ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ, ਮੱਠੀਆਂ, ਭੁਜੀਆ, ਸਮੋਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਬਿਸਕੂਟ, ਕੇਕ, ਪਾਈ, ਪੇਸਟਰੀ, ਪਾਈਨਐਪਲ ਬੰਦ, ਕਾਕਟੇਲ ਬੰਦ, ਮੂਨ ਕੇਕ ਜੈਸੀਆਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ
- ਜਲੇਬੀ, ਲੱਡੂ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬਜਾਮਨ ਆਦਿ ਮਠਿਆਈਆਂ

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਸਾ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਿਪਚਿਪਾਹਟ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗਤਲੇ (clot) ਨਾ ਬਣਨ। ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਥਿੱਧੇ / ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸੈਮਨ, ਐਨਚੋਵੀ, ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ, ਸਾਰਡਿਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਉਲਚੋਂ (eulachon), ਚਾਰ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਫੈਟੀ ਮੱਛੀਆਂ*
- ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ*, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਲਸੀ* ਵਰਗੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ
- ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਔਲਿਵ ਆਇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਨੋਲਾ*, ਸੋਇਆਬੀਨ*, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ (ਜਿਹੜਾ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)

- ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟਾਂ* ਦਾ ਤੇਲ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਠੰਢਾ ਹੀ ਵਰਤੋ)

- ਵੀਟਜਰਮ (wheatgerm)

- ਐਵਾਕਾਡੋ (avocadoes)

- ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ* ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਗੀਆਂ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਖਾਏ

* ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਓਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਫਿਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਤੋਂ 45 ਗਰਾਮ) ਤੱਕ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਥਿੰਧਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਥਿੰਧੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਅਤੇ ਮਾਇਓਨੀਜ਼।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਨਾਲ ਬਦਲਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਘੱਟ ਫੈਟ (low fat) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਹੈ। ਤੇਲ ਰਹਿਤ (fat free) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 0.5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ:

- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਚਰਬੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਮੁਰਗੇ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਮੱਖਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਰਜਰੀਨ



ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖੋਜੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਮਾਰਜਰੀਨ ਮੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਨੋਲਾ, ਆਲਿਵ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਲੋਗੋ (Health Check™) ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖੋ।

- ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਨੂੰ ਗਰਿਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੁੰਨੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਗੈਰਾ ਨੁੱਚੜ ਜਾਏ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਓ।
- ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬੇਕਡ ਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ, ਰਾਜਮਾਹ ਆਦਿ ਬਣਾਓ।
- ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ, 1% ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਵਰਤੋ।
- ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਚੋਪੜੋ ਨਾ।
- ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜੀ ਰਾਈ, ਚਟਣੀ, ਮਸਾਲਾ, ਕਰੇਨਬੇਰੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਵਰਤੋ।
- ਸਲਾਦ ਲਈ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਣਾਉ (ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ ਵੇਖੋ)।
- ਪੁਲਾਅ ਜਾਂ ਬਿਰਿਆਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਟੀਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ (ਭੂਰੇ) ਚਾਵਲ ਵਰਤੋ।
- ਦਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕਨੋਲਾ ਜਾਂ ਆਲਿਵ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਥਿੱਧਾ ਘੱਟ ਕਰੋ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 8 ਵੇਖੋ)।

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ (signals) ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ, ਡੌਰ-ਭੌਰੇ, ਗਰਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ

- ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਪੀਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11)।
- ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ (ਪੌਪ, ਠੰਢੇ), ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਸ਼ਰਬਤ ਆਦਿ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਵਾਈਨ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪੀਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾਂ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ, ਤਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 9 ਗਲਾਸ (2.2 ਲਿਟਰ) ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਹੋ ਤਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 12 ਗਲਾਸ (3 ਲਿਟਰ) ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ:

- ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ
- ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਵੀ ਤਰਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ
- ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲੱਸੀ
- ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ, ਅੰਦਰਾਂ ਜਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ
- ਸੂਪ
- ਕਾਲੀ, ਹਰੀ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਸਮੇਤ ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ
- ਓਵਲਟੀਨ (Ovaltine®) ਜਾਂ ਹਾਰਲਿਕਸ (Horlicks™) ਮਿਲਿਆ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਰਲ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਿਹੇ ਹਨ?

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada's Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B ਦੇਖੋ) - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਅਨਾਜ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਹੋਵੇ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਓਟਮੀਲ।
- ਸਪਰੇਟਾ, 1% ਜਾਂ 2% ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਰੋਜ਼ ਪੀਓ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’ (Eating Well With Canada's Food Guide) (ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ B)

ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- 7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ** ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 6 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ ਸਮੇਤ **ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ** ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ**, ਚੀਜ਼, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ **ਮੀਟ** (ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ) **ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ** ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਲੈਣ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- 7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ** ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੀਰੀਅਲ ਸਮੇਤ **ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ** ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ**, ਚੀਜ਼, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਲੈਣ।
- 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ **ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ** ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਲੈਣ।

ਠੀਕ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ (ਗਰੁਪਾਂ) ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਫਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਸੇਬ, ਇੱਕ ਸੰਤਰਾ, ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਫਲਾਂ ਦਾ 100% ਜੂਸ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅੱਧਾ ਕੱਪ

ਮੇਰੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ (My Food Guide) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

(125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤਾਜ਼ੀ, ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ।

- ਅਨਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ (35 ਗ੍ਰਾਮ), ਅੱਧਾ ਬੇਗਲ, ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ। ਜਾਂ ਪੌਣਾ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਔਂਸ (30 ਗਰਾਮ) ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ। ਇਹ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ, ਕੂਸਕੂਸ (ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੂਜੀ ਦਾ ਖਾਣਾ), ਚਾਵਲ, ਬਲਗੁਰ (bulgur), ਜਾਂ ਕਯੂਨੋ (quinoa) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ। ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਡੇਢ ਔਂਸ (50 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਪੌਣਾ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਹੈ।
- ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਢਾਈ ਔਂਸ (75 ਗ੍ਰਾਮ)। ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਟੋਫੂ, ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੌਣਾ ਕੱਪ (175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਜਾਂ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ, 2 ਅੰਡੇ, 2 ਵੱਢੇ ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਇਤਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਖੋਜੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) ਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹਨ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 4)। ਅੱਜਕਲ ਦੀ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ (frozen) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਡੱਬਾਬੰਦ, ਜੰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਛੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ!

ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਉਦੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰਬਤ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕੂ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਓ। ਦਾਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣ ਲਈ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵੀ ਸੁਆਦ ਲਈ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?

ਮਾਹਰ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੋਫੀਨ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜਕਲ ਦੀ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੋਫੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 400 - 450 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੋਫੀਨ ਵਾਜਬ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 3 ਕੱਪ ਕੋਫੀ, ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਫੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 3 ਕੱਪ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਫੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਕ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੋਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ (ਪੌਪ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)

ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੜਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਪੈਂਗ ਜੋ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਹ 4 ਜਾਂ 5 ਜਿੰਨੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵਿੱਛੜ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਜਾਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (Alcohol and Drug Information and Referral Services) ਤੇ 604 660-9382 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ 1 800 663-1441 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਲੰਸ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਲੈਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦੁਆਈ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕਹੇ ਕਿ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈੱਗ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਤੇ ਚਲੋ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 12 ਔਂਸ (354 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੀ ਬੋਤਲ ਬੀਅਰ, 5 ਔਂਸ (147 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਾਈਨ ਜਾਂ 1½ ਔਂਸ (44 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸ਼ਰਾਬ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਓ। ਖਾਣਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕਦਮ ਘੁਲਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ।

ਖੋਜੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਚਮਚਾ (2300 ਮਿਲੀਗਰਾਮ) ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮਕ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਆਪ ਬਣਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਡਿਨਰ, ਸੂਪ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਇਹ ਵੇਖ ਲਵੋ ਕਿ “ਲੂਣ ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਘੱਟ ਲੂਣ” ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਚੈਪਟਰ 7 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ।)

ਘੱਟ ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਵਰਚੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਵੇ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਨਮਕਦਾਨੀ ਹਟਾ ਦਿਉ।
- ਲੂਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚਟਪਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ, ਸੁੱਕੀ ਰਾਈ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਲਸਣ- ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਮਸਾਲੇ (ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ) ਲਈ ਜੁਗਤ ਦੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਟੂਨਾ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਲੂਣ ਨਿਕਲ ਜਾਏ।
- ਫ਼ੌਰੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਫ਼ੌਰੀ ਸੂਪ, ਮੀਟ ਸੂਪ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਧੁਆਂਢੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਸੇਜ਼, ਹਾਟ ਡੌਗ, ਹੈਮ, ਬੇਕਨ, ਪੈਪੇਰੋਨੀ ਜਾਂ ਸਮੋਕਡ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਨਮਕੀਨ ਕਰੈਕਰ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਭੁਜੀਆ, ਮੱਠੀਆਂ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਅਚਾਰ, ਅਚਾਰੀ ਖਾਣੇ, ਚਟਪਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਾਲਸਾ, ਡਿੱਪ, ਜੈਤੂਨ (ਔਲਿਵ), ਬਾਰਬੇਕਿਯੂ ਸਾਸ, ਆਇਸਟਰ ਸਾਸ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਲਾਦ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਆਮ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਪੈਨਕੇਕ, ਮਿਕਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆ - 10 ਸੈ. ਮੀ. (2.5 ਇੰਚ)	250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੋਨੱਟ - 1	250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼ - ½ ਕੱਪ	180 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼ - ½ ਕੱਪ	6 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖੁੰਬਾਂ - ½ ਕੱਪ	350 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸਪੈਗਟੀ ਸਾਸ - ½ ਕੱਪ	650 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ - 1 ਕੱਪ	930 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੈਮਨ ਨਮਕ ਸਮੇਤ - 1 ਡੱਬਾ	370 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੈਮਨ ਬਿਨਾ ਨਮਕ - 1 ਡੱਬਾ	50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਬੇਕਨ - 1 ਟੁਕੜਾ (1 slice)	100 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਮੀਟ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ	200 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ ਦੀ ਸਾਸੇਜ਼ - 1 2-ਔਂਸ	530 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ - 1 ਕੱਪ	1065 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਨਮਕੀਨ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ - ½ ਕੱਪ	450 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਕਰਾਫ਼ਟ ਮਾਰਕਾ (Kraft™) ਡਿਨਰ - ¾ ਕੱਪ	430 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਚਿਕਨ ਸ਼ੋਰਬਾ - 1 ਕੱਪ	820 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਦੁੱਧ ਸਮੇਤ - 1 ਕੱਪ	950 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਖੁੰਬਾਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਦੁੱਧ ਸਮੇਤ - 1 ਕੱਪ	1140 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਇਟਾਲੀਅਨ ਡਰੈਸਿੰਗ - 1 ਵੱਢਾ ਚਮਚ	230 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਨਮਕ - 1 ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਚਮਚ	2375 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਆਮ - 1 ਵੱਢਾ ਚਮਚ	1040 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਹੋਇਸਨ ਸਾਸ - 1 ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਚਮਚ	70 ਮਿਲੀਗਰਾਮ
ਆਇਸਟਰ ਸਾਸ - 1 ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਚਮਚ	250 ਮਿਲੀਗਰਾਮ

ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਕਰਨਾਂ

ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬੈਂਸ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਇੱਕ ਦਮ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਠੀਕ ਸੀ”। ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੇਜਿੰਦਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੇਜਿੰਦਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਮੈਂ 1% ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਿੰਧੇ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ”।



ਤੇਜਿੰਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਉ ਦਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਮੈਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਾਜਾ ਵਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਰੀ-ਡੈਲਟਾ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਯੋਗਾ, ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ”। ਤੇਜਿੰਦਰ ਵਾਸਤੇ, “ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਨਿਯਮਤ ਵਰਜਸ਼, ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ”। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਕੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ।

ਕੀ ਕਾਰਬਨਿਕ (ਓਰਗੈਨਿਕ) ਖਾਣੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਛੇ ਹਨ?

ਇਸ ਸੁਆਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਥੋੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਕਾਰਬਨਿਕ (ਕੈਮੀਕਲ ਰਹਿਤ) ਖਾਣਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼, ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਨਾਜ ਆਦਿ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਿਸਾਨ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ, ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਭਾਵ ਕਿ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ

ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ ਦੂਜੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੈ? ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ।

ਸੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ- ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਾਰਬਨਿਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਤਸਦੀਕ ਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰਬਨਿਕ (“certified organic”) ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

ਵਰਜਸ਼ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹੁਣ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕਲ ਖੋਜੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੀ 30-60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀਆਂ ਭਿਆਨਿਕ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਵੀ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 45% ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਾ ਘਟੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਜਸ਼: ਨਤੀਜੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹਨ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਵੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਤਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ:

- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾਂ
 - ਗਰੋਸਰੀ ਦਾ ਥੈਲਾ ਚੁੱਕਣਾ
 - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾਂ
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ
 - ਸਿੱਧਾ ਖੜੇ ਹੋਣਾ
 - ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
 - ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
 - ਸੌਣ ਦੇ ਵਕਤ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ
- ਥੋੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇਮਬੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਰਜਸ਼ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਰਜਸ਼ ਮਾਹਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਥਾਨਿਕ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ YM/YWCA ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜੀ (Canadian Society for Exercise Physiology)
ਫੋਨ: 1 877 651-3755 ਜਾਂ www.csep.ca
- ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (B.C. Recreation and Parks Association)
ਫੋਨ: 1 866 929-0965 ਜਾਂ www.bcrpa.bc.ca
- ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਿਨੇਸਿਓਲੋਜਿਸਟ (B.C. Association of Kinesiologists)
ਫੋਨ: 604 601-5100 ਜਾਂ www.bcak.bc.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) ਦੀ ਕਿਤਾਬ ‘ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ’ (Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults) ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 1 888 334-9769 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.paguide.com ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਓ।

ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਵੋ:

- 1. ਐਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ** ਜਾਂ ਸਹਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (temperature) ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ

	ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ	ਨੇਮਬੱਧ ਰੁਟੀਨ
ਗਤੀ (Frequency)	ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 - 7 ਦਿਨ
ਤੀਬਰਤਾ (Intensity) ਸਾਹ ਲੈਣਾ (Breathing) ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ (Talk Test)	ਹਲਕੀ ਥੋੜੀ ਵੱਧ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ	ਦਰਮਿਆਨੀ ਡੂੰਗਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣਾ
ਸਮਾਂ (Time)	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਵਾਰ 10 ਮਿੰਟ	30 - 60 ਮਿੰਟ
ਕਿਸਮ (Type)	ਹਲਕੀ ਸੈਰ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਗੋਲਫ ਖੇਡਣਾ	ਤੇਜ਼ ਸੈਰ, ਤੈਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਜਿਹਾ ਕਿ ਵੈਕਯੂਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ

2. ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ।

	ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ	ਨੇਮਬੱਧ ਰੁਟੀਨ
ਗਤੀ	2 - 4 ਦਿਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ	ਹਰ ਰੋਜ਼
ਤੀਬਰਤਾ	ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ 8 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਤੱਕ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਉ
ਸਮਾਂ	20 - 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ, ਹਰ ਇੱਕ ਵਰਜ਼ਸ ਦੇ 2 - 4 ਸੈੱਟ ਕਰੋ	ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
ਕਿਸਮ	ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢੋ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਵੇਟ (hand weight), ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ (weight machine) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ	ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ , ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਪੁਲਾਈ ਦੇ ਕਪੜੇ ਚੁੱਕਣੇ ਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣੇ, ਗਰਾਸਰੀ ਚੁੱਕਣੀ ਧਰਣੀ

3. ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪੱਠੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਜੋੜ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ।

	ਖਿਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ	ਨੇਮਬੱਧ ਰੁਟੀਨ
ਗਤੀ	ਹਰ ਰੋਜ਼	ਹਰ ਰੋਜ਼
ਤੀਬਰਤਾ	ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਖਿਚਾਈ ਕਰੋ	ਜੋੜ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪੂਰਾ ਮੋੜੋ
ਸਮਾਂ	15 - 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ, ਖਿਚਾਅ 10 - 20 ਸਕਿੰਟ ਰੱਖੋ, ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ	ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
ਕਿਸਮ	ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਖਿਚਾਈ ਕਰੋ। ਖਿਚਾਈ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਟਾਈ ਚੀ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਪਾਈਲੇਟ ਲਵੋ	ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਰੋਸਰੀ ਰੱਖਣੀ, ਝਾੜ ਪੂੰਝ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਆਪਣੇ ਲਾਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦਾਈ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਚਾਲ ਲਈ ਝੁਕਣ ਵਾਲੇ, ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਕਯੂਮ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੇਂ ਦਿਨ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾਂ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਪ ਦੇ ਡੱਬੇ ਚੁੱਕਣਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਹੀ ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਲਵੋ, ਇਤਨੇ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਫੁਰਤੀਲੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਪਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਈ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਗਠੀਆ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਸਰਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਸਲਨ:

ਰੁਕਾਵਟ	ਜੁਗਤੀ
ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਚਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ	ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਓ, ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੋਲੀ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।
ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ	ਬੱਸ ਤੇ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਾਰਪੂਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਰਜਸ਼ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਓ।
ਸੁਖਾਂਵੇਂ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਪਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰ, ਮੰਦਰਾਂ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਫਿੱਟਨੈਸ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ / ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਲੈਕੇ ਆਪਣਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣਾ	ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਕਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਭਾਵੇਂ 5 ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਹੀ ਸਹੀ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰ ਆਓ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਲੈ ਲਵੋ।
ਅਕੜਾਹਟ, ਗਠੀਆ ਜਾਂ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)	ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੋ ਅਪੰਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕੂਆ ਫਿੱਟ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ?

1. ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨੀ ਅਸੀਂ 20 ਜਾਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਸੀ।

ਗਲਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸਾਰੇ ਥਿੱਧੇ / ਫ਼ੈਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲਤ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਸੈਮਨ, ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ (ਚਹਿਣਸ) ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਵੇ।

3. ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂਗਾ।

ਗਲਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤਰਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਾ।

4. ਮੈਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢਾ ਹਾਂ।

ਗਲਤ। ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ 80 ਜਾਂ 90 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋਵੋ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਚੈਪਟਰ 4

ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) - ਮਸਲਨ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ, ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਮੀਲ ਰਪਲੇਸਮੈਂਟਸ (meal replacements) ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?



ਚੈਪਟਰ 4

ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ **ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ** ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6, ਬੀ12, ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੋਲੇਟ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B) ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਲੈਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਭੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਵਹਿ ਤੁਰਨਾ ਬੜਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੂਲ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਦੇ ਨਿੱਤ ਦਿਹਾੜੇ ਨਵੇਂ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ., ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਤੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਈ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਵੇਂ ਪਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਲਵੋ)। ‘ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ?’ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 10 ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਾਲ ਕਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ) ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼ (cheese) ਆਦਿ

ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਿਓਂ ਜਿਓਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ 2.4 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬੀ12 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ12 ਪਾ ਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਟੋਫੂ ਪੈਟੀਜ਼) ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ12 ਹੋਵੇ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਵੀ ਬੀ12 ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ) ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਸੋਮਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ
- ਕੇਲੇ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ।

ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6 ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀ6 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੀ6 ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਲਵੋ।

ਫੋਲੇਟ / ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ

ਫੋਲੇਟ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਫੋਲੇਟ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਉਹ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਚੁਣੋ ਜੋ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਓ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੱਸੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਫ਼ੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਫ਼ੋਲੇਟ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਫ਼ੋਲੇਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੈਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੋਲੇਟ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਲੇਟ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ - ਖਾਸ ਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਚੌਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਅੱਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। (ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਚੈਪਟਰ 5 ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ)।

ਅਜੋਕੀ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?

ਬੀ.ਸੀ. ਡੇਅਰੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (BC Dairy Foundation) ਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ (Calcium Calculator) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। www.bcdairyfoundation.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1 800 242-6455 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 600 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IUs) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਸੋਮਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੱਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਠੋਸ ਟੋਫੂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡਿਨ
- ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਲ

ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਰੇ ਸ਼ਲਗਮ, ਬੋਕ ਚੋਇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਵੀ ਕੁਝ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ (ਸੋਮਾ) ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਹੈ। ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਉੱਤਰੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਇੱਥੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਤਨੀ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ 15-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੁੱਪ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੇਖਣਾ ਪਏਗਾ।

ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ

ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ ਉਤੇ ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਛਿੜਕੋ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

ਕੁਝ ਜਲਦੀ ਬਨਣ ਵਾਲੇ ਜੜੀ ਦੇ ਦਲੀਏ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਦਲੀਆ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਉਹ ਲੇਬਲ ਤੇ ਵੇਖੋ ਜਿਸ ਤੇ “Calcium 10%” ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਹੋਣ
- ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਉਲਚੋਂ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ
- ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ
- ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ

ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਇਸ ਲਈ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ (IU) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਟ੍ਰੇਟ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ: ਚੂਸਣ ਵਾਲਾ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਤੋਂ ਬਣੇ ਐਂਟਐਸਿਡ ਵੀ ਠੀਕ ਹਨ। ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈੱਲਫ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਕਤ ਤੇ 500 - 600 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਵੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਟ੍ਰੇਟ ਕਿਸੇ ਟਾਈਮ ਵੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਇਟਨਾਓ (QuitNow) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 877 455-2233 ਜਾਂ www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਲੈਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚਮੜੀ, ਤੰਤੂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੇ ਨਾਲ - ਇੱਕ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) ਵੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਫ਼ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 90 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ 75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ 125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 110 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 15 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਬਰੋਕਲੀ
- ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਗੋਭੀ
- ਕੀਵੀ ਫਲ
- ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ
- ਸਟਰਾਬੈਰੀਜ਼
- ਆਲੂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਵੀਟਜਰਮ
- ਪਪੀਤੇ ਅਤੇ ਆਵਾਕਾਡੋ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਵਰਗੇ)
- ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਤੇ
- ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅੱਛਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੇਖੋ।) ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ *ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ*।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ** ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੋਹਾ

ਲੋਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ 8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ 14.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਲੋਹੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। “ਹੀਮ ਲੋਹਾ” ਜੋ ਕਿ ਬੀਫ, ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ (ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ, ਦਿਲ), ਭੇਡ, ਸੂਰ, ਵੱਛੇ ਦਾ ਮਾਸ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ “ਨਾਨ-ਹੀਮ ਲੋਹੇ” ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਆਹਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਵੋ, ਜੋ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਨਾ ਲਵੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਇਹ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਲਕ
- ਫਲੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ
- ਮੀਟ
- ਫਲ ਅਤੇ
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 420 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 320 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਚੂਕਣੇ / ਚੂਲੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ।

ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) - ਮਸਲਨ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ, ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਮੀਲ ਰਪਲੇਸਮੈਂਟਸ (meal replacements) ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?

ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦਨ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਹੈ।

ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ (ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ) ਅਤੇ ਅਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਕ, ਚੀਨੀ, ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸੰਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ। ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨੈਚੁਰਲ ਪਰਾਡਕਟ ਨੰਬਰ (NPN) ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ

ਕਾਫੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਬਦਲ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਅਗਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਗੋਲੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਕਿ ‘ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’)।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੀਲ ਰਪਲੇਸਮੈਂਟਸ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਿਲੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੇਖੋ।)

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕ ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸੰਪੂਰਕ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਔਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੀ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਠੀਕ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਬੀ12।

2. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਗਲਤ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਖਾ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਰੱਖੋ। 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

4. ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ।

ਹਰ ਵਕਤ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

ਚੈਪਟਰ 5

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ), ਕੈਂਸਰ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੋਸੋਫਾਜ਼ਿਲ ਰੀਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆਂ), ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।





ਚੈਪਟਰ 5

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣਾ

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B) ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।) ਕਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਵਕਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦੀ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ (Statistics Canada) ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ 20 ਅਤੇ 59 ਸਾਲ ਵਿਚਲੀ ਉਮਰ ਦੇ 80% ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। 11% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਮੋਟਾਪਾ, ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ। ਖੋਜ, ਪੈਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜਿਆਂ) ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਲ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ

ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ (ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅੰਤਿਕਾ C ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਭੋਜਨ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਓ - ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਓ - ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ:

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ / ਬਿੰਧੇ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿੰਧਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ “ਸਿਹਤਮੰਦ” ਬਿੰਧੇ ਅਤੇ “ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ” ਬਿੰਧੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਿੰਧੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ। ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਕਰਕੇ ਸਖ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। (ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਤੇ “ਨਾਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ” ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।) ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ ਕਈ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ “ਟਰਾਂਸ-ਫੈਟ ਫ੍ਰੀ” ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।)

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਿੰਧੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਕਨੋਲਾ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫੈਟਸ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੀ - ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ’ (Heart and Stroke Foundation of Canada) ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ 1 888 473-4636 ਜਾਂ www.heartandstroke.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਜਾਵੇ, ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਟ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਲਈ ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 8 ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 11 ਵੇਖੋ।)

ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਧਾਓ

ਵੱਧ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੀ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਚਾਵਲ (ਭੂਰੇ)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

(ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ।)

ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਡੀਅਮ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਲਵੋ। (ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 3, 'ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?', ਲੂਣ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ।)

ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਮਿੱਠੇ) ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਸ਼ੂਗਰ (ਮਿੱਠੇ), ਇਹ ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ (ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼) ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਚਮਚ (30 ਤੋਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ) ਖੰਡ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ। ('ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?' ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਖੋ।)

ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 3 ਕੱਪ ਕੌਫੀ (400 ਤੋਂ 450 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)।
ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕੌਫੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਬੜਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਵੋ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਇੱਕ 12 ਔਂਸ (354 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੀ ਬੀਅਰ ਬੋਤਲ
- ਇੱਕ 5 ਔਂਸ (147 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾ ਵਾਈਨ ਦਾ ਗਲਾਸ
- 1½ ਔਂਸ (44 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸ਼ਰਾਬ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਵੱਧ ਲੈਵਲ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮੋਮ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਸਕਰ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਹਕ ਹਨ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (HDL) ਅੱਛਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਜਿਗਰ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (LDL) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂਜ਼ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡੋ, ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ:

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟਸ / ਬਿੰਧੇ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਬਿੰਧੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫ਼ੈਟਸ। ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟਸ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪਰੋਟੀਨ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਡੇ ਨਾ ਖਾਓ - 2 ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਜੇਕਰ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ ਘੱਟ ਖਾਓ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ, ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ), ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਇਸ ਤਰਾਂ ਭਰੋ:

- ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਰੰਗਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ
- ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਲੇਟ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ (ਆਲੂ ਜਾਂ ਮੱਕੀ) ਅਤੇ
- ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਲੇਟ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਟੋਫੂ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ।

ਇੱਕ ਫਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ।



ਰੇਸ਼ਾ ਵਧਾਓ

ਫਲੀਆਂ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ “ਫਸਾ” ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵਧਾਓ

ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਐਨਚੋਵੀ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ
- ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਅਲਸੀ
- ਕਨੋਲਾ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ
- ਓਮੇਗਾ 3 ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਰੀਆਂ ਖਾਓ

ਗਿਰੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਥਿੱਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਪ (60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾ ਭੁੱਜੇ, ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਦੇ ਪੀਕੋਨਜ਼, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਲਵੋ।

ਫ਼ਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ ਵਧਾਓ

ਫ਼ਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ*
- ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਰਗਰ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਡੋਗਜ਼)
- ਫਲੀਆਂ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ)
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ*, ਅਤੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ।

* ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਬੀਜ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਖਾਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਲ ਧੱਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਨੰਬਰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ 125 ਅਤੇ 80 ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ 125 ਉਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ “ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ”, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟਾ ਨੰਬਰ 80, ਉਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ “ਜਦੋਂ ਦੋ ਧੜਕਣਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਲ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ”। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ 130 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਨੰਬਰ 85 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ 130 ਅਤੇ 139 ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਨੰਬਰ 85 ਅਤੇ 89 ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ 140 ਅਤੇ 90 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਦਵਾਈ ਇਕੱਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਪੱਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਅਤੇ ਮੈਲ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਅਤੇ
- ਸ਼ਰਾਬ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲਵੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ:

ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1500 ਤੋਂ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਇੱਕ ਚਮਚ) ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ‘ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?’, ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।)

ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ, ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ ਦਾ ਜੂਸ, ਚਕੋਤਰਾ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਸੰਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਫਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ 20 ਲੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ 25 ਲੱਖ ਹੋਰ ਇਸਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਾਂ ਤੇ ਇਨਸੋਲੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਨਸੋਲੀਨ ਪੈਂਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਇਨਸੋਲੀਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਜ਼ ਇਨਸੋਲੀਨ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ - ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ **ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ** ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀ ਦਾ ਖੜੇ ਨਾ ਹੋਣ (ਨਾਮਰਦੀ) ਦੀ ਤੰਗੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜਿਆਂ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਵਾਸੀ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਂ ਅਫ਼ਰੀਕਣ ਨਸਲ ਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਕਤ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੀ ਜਾਂ 9 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ, ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ 5% ਤੋਂ 10% ਤਕ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 200 ਪੌਂਡ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਤੋਂ 20 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹਰ ਸਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਮੈਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ

ਕਮਲੇਸ਼ ਸੇਠੀ ਨੂੰ 1986 ਤੋਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਨਸੋਲੀਨ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਮਲੇਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ (cheese), ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਪਿੰਗ ਕਰੀਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਮੁਰਗਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖ੍ਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹਾਂ”।



ਤਕਰੀਬਨ 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਕਮਲੇਸ਼ ਹੁਣ ਉਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ *ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਸੰਭਵ (Healthiest Babies Possible)* ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਉਹ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। “ਮੈਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ, ਉਸ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅੱਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ?”

ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ।

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ, ਇਸਦੇ ਮੰਦੇ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਤਰਾਂ ਰੋਕੇ ਜਾਂ ਲਮਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖਾਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ
- ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ

- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਪੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਖਾ ਕੇ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਤੇ
- ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਨਜ਼ਰ ਪੁੰਦਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਕਟੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ:

ਨੇਮ ਬੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਖਾਣਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਕਤ ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਲ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ (ਸਨੈਕ) ਖਾਓ। (ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਸਨੈਕਸ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਚੁਣੋ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਡਬਲ ਰੋਟੀ,

ਰੋਟੀ, ਪੀਟਾ, ਸੀਰੀਅਲ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਆਲੂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ), ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸੀਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ।

ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸੀਰੀਅਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੋਡਾ, ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ ਉੱਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਤਹਿ (icing)। ਉਹ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ (ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ!)। ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਕਰੋਸ (sucrose), ਗਲੂਕੋਸ (glucose), ਫਰੁਕਟੋਸ (fructose) ਸਮੇਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ “ਓਸ”(ose) ਆਵੇ ਉਹ ਖੰਡ ਹੀ ਹਨ।

ਖੰਡ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਚੁਣੋ

“ਖੰਡ-ਮੁਕਤ” ਜਾਂ “ਕੋਈ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ” ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਮਿੱਠੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਠੰਡ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (cough syrups) ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਐਂਟੀਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿੱਠੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਬਲੈਂਡ ਗਲੂਕੋਸ ਲੈਵਲ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ - ਜੇ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ - ਬਲੈਂਡ ਗਲੂਕੋਸ ਲੈਵਲ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਈਕੁਅਲ ਸੂਗਰ ਟਵਿਨ (Equal®, Sugar Twin®), ਨਯੂਟਰਾ ਸਵੀਟ (NutraSweet®), ਸੈਕਰੀਨ (saccharin (Hermesetas)), ਸੁਕਰਾਲੋਜ਼ (sucralose (Splenda®)), ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ (cyclamate (Sucaryl®))।

ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਖੰਡ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਸੰਸਥਾ (Canadian Diabetes Association) ਕੋਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 800 226-8464 ਜਾਂ www.diabetes.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ।

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਲੈਵਲ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੂਸ ਇੱਕ ਵਕਤ ਤੇ ਅੱਧੇ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਬਾਕੀ ਵਕਤ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ। (ਜੇਕਰ ਫੋਕਾ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਫਾੜੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।)

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਲੈਵਲ ਤੇ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧੇ ਹਨ) ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੀਅਰ, ਡਰਾਈ ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਰਲੀ-ਮਿਲੀ ਡਰਿੰਕ, ਡਾਇਟ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 30% ਤੋਂ 40% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੋਟਾਪਾ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ: ਛਾਤੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) 'ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ' (Good Nutrition: A guide for people with cancer) ਇੱਕ ਸੌਖੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ (Eat Well, Be Active), ਜਿਹੀ ਗਾਈਡ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 888 939-3333 ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

- ਜਿਵੇਂ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਬਣੇ ਫ਼ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ (ਮਾੜੇ ਤੱਤ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) - ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਈ - ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੈਪਟਰ 4 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।)

ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਬਣਾਉਂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 3 ‘ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਇਤਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ?’)।

- ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ, ਜੜੀ ਦਾ ਛਾਣ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ, ਜੜੀ, ਰਾਈ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਖਾਓ।
- ਸਾਰੇ ਥਿੱਧੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ। ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਚੁਣੋ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਥਿੱਧੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ ਬਣਾਓ। (ਥਿੱਧੇ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ), ‘ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।)
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 12 ਔਂਸ (354 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਬੀਅਰ, 5 ਔਂਸ (147 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਾਈਨ ਜਾਂ 1½ ਔਂਸ (44 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਸ਼ਰਾਬ।
- ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੂਣ 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ (‘ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?’ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ।)
- ਸਮੋਕਡ ਮੀਟ (ਧੁਆਂਖਿਆਂ ਮੀਟ) ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ (ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਸਾਇਣ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਪੌਲੀਸਾਈਕਲਿਕ ਐਰੋਮੈਟਿਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਾਰਬਨ ਜਾਂ ਅਕਰਾਈਲਾਮਾਈਡ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਬੇਕਿਯੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਮਾਹਰ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ, ਛਿੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। (ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੈਪਟਰ 9 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰੇ ਉਹ ਖਾਓ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਉਲਟ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਟਰਕੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਖੂਬ ਖਾਓ। ਅਤੇ:

- ਸੂਪ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਚੀਜ਼ ਸਾਸ, ਪੈਨ ਕੇਕ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਨਰਮ ਭੁਰਜੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਦਹੀਂ) ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ
- ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ/ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ
- ਆਲੂਆਂ ਉੱਤੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ

- ਅੰਡੇ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਆਲੂ, ਕਰੀਮ ਸੂਪ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ (ਕਿਟਾਨੂ ਰਹਿਤ) ਚੀਜ਼ (cheese) ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ
- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਤੇ ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ) ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਸੁਗੰਧੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਰਗੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਕਈ ਜ਼ਾਇਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸੰਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਤਰਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੰਦਾ ਸੁਆਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਧਾਤੂ ਵਰਗਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਪਲੇਟਾਂ ਆਦਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਸ਼ਾ ਹੀ ਖਾ ਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਸਾਲੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ, ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਰਾਈ, ਕੈਚੱਪ ਅਤੇ ਬਾਰਬੇਕਿਯੂ ਸਾਸ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦਾ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਸਾਲੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਦ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜੀ ਖੰਡ ਪਾ ਲਵੋ।

ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਮਿੰਟ, ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਚੁਇੰਗਮ ਚਿੱਥੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਤਰਲ ਪੂਰੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਤਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 9 ਗਲਾਸ (2.2 ਲੀਟਰ) ਪੀਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਹੋ ਤਾਂ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 12 ਗਲਾਸ (3 ਲੀਟਰ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੁਲੀਆਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਵੇ। (ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 9)।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਤਕਰੀਬਨ 14 ਲੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਨੂੰ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਈ ਐਸੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਅੱਠਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ 88000 ਚੂਕਣੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਆਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਕਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਕਿ ਕਿਤੇ ਚੂਕਣਾ ਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਗੁੱਟ ਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵੀ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਹੱਡੀ, ਖਾਸ ਕਰ ਚੂਕਣਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਤਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Osteoporosis Canada) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 463-6842 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.osteoporosis.ca।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ) ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਭੇਜੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਂ 50 ਅਤੇ 65 ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਲਗਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਾਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜਾਂ ਕੋਲਾਈਟਸ)
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 125 ਪੌਂਡ (57 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਬਹੁਤ ਪੀਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਓ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡੋ, 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਨੱਚਣ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਵੋ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ - ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਹੋ

ਰਹੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ 1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 600 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IUs) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ 400 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ।) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਾਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ (ਸਨੈਕ) ਦੀ ਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਲਵੋ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਸਾਰਡਿਨਜ਼ (ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ) ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਜੋਂ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਰਲਿਆ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਹੋਰ ਲੈਣਾ ਪਵੇ।

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।) ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 4 ਵੇਖੋ।)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕੇਲੇ, ਸੰਤਰੇ, ਸੰਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਖ਼ਰਬੂਜ਼ੇ, ਕਿਵੀ, ਆਲੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵੀ / ਓਟ ਹੋਵੇ) ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ

ਪਰੋਟੀਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਜਿਹਾ ਕਿ:

- ਫਲੀਆਂ (ਲੋਬੀਆ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ, ਦਾਲਾਂ)
- ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ

- ਅੰਡੇ
- ਚੀਜ਼ (cheese) (ਪਨੀਰ ਵੀ)
- ਟੋਫੂ
- ਦੁੱਧ, ਅਤੇ
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਟਰਕੀ।

ਲੂਣ, ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਮਾਹਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੋਕੀ ਖੋਜ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ‘ਲੂਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?’ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ।)

ਕੈਫੀਨ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 3 ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਫੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਹਰੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੌਲੀਫੀਨੋਲਜ਼ (ਪੌਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੋਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 21 ਕੈਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ਿਲ ਰੀਫਲਕਸ (ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਸੋਫੈਗਸ ਇੱਕ ਨਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ਿਲ ਰੀਫਲਕਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਨਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਲੋਅਰ ਇਸੋਫੈਜੀਲ

ਸਪਿੰਸਟਰ) ਦੇ ਪੱਠੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਵਾਪਸ ਇਸੋਫੈਗਸ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ੀਲ ਰੀਫਲਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਜਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ੀਲ ਰੀਫਲਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ੀਲ ਰੀਫਲਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਵੇਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਲਵੋ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਿਪਰਾਮਿੰਟ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਜੂਸ (ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ), ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 3 ਕੱਪ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਲੰਘ ਦੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਇੰਚਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿਰਹਾਣਾ (ਤਕਰੀਬਨ 6 ਇੰਚ / 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਪੇਟ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਰਹੇ।

- ਜੇ ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜੀਲ ਰੀਫਲਕਸ (ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜੀਲ ਰੀਫਲਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ (ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜੰਮੀ ਪੇਪੜੀ (ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਿੰਜੀਵਾਈਟਸ ਵਿਗੜ ਕੇ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਿਟਿਸ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਸ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੰਦ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ)
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ
- ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ
- ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਸੂੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਹੋਣਗੇ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹਨ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਹਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਰਲੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਇਕੱਠੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਡੈਂਚਰ) ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ – ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ), ਗਲੋਕੋਮਾ (ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ) ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ – ਦੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ (ਲੈਂਸ), ਜੋ ਕਿ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧੁੰਦਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਕੈਮਰੇ ਦੇ ਲੈਂਸ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗਲੋਕੋਮਾ (ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ) ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਵਰਗ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਤਾਵਣੀ ਦੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲੋਕੋਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਹਨ।
- 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਦੇ ਪੜਦੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜਦੇ ਦਾ

ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਕੂਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਅੱਖ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (ਕੰਟ੍ਰੋਲ) ਮੈਕੂਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਕੇ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) ਪਦਾਰਥ - ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ - ਲੈਣੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪਦਾਰਥ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਖਾਸਕਰ ਹਰੀਆਂ, ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ, ਜਾਮਨੀ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ ਤਾਂ ਗਲੋਕੋਮਾ (ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆਂ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। (‘ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’ ਅਤੇ ‘ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ) ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ) ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੋਕੋਮਾ ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਹਿਸਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਵਾਂ?

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ, ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ, ਰਿਊਮੈਟਾਈਡਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਗਾਊਟ।

- ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ - ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੋਜਸ਼, ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜ ਸਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਰਿਊਮਾਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ - ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਝਿੱਲੀ (ਸਾਈਨੋਵਿਅਮ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਾਊਟ - ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜੰਮਣ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਗਠੀਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਖੜੋ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੜਬੜ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਗਠੀਏ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਗਲੂਕੋਸਾਮਾਈਨ ਵੀ ਗਠੀਏ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖਤ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ)।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ)

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਗਠੀਏ ਦੀ ਦਰਦ ਜੁੜੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗਠੀਏ ਦੀ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਠੀਆ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਾਣਾ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਾ ਕਰ ਦਿਓ! ਮਸਲਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਓਟਮੀਲ ਨਾਲ ਗਠੀਆ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਓਟਮੀਲ ਹੀ ਨਾ ਖਾਓ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਖਾਓ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਕਈਆਂ ਲਈ ਅਸਾਨ

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਕੰਘੀ ਕਰਨੀ ਜਿਹੇ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਗਠੀਆ ਰੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 72 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਮੇਰਾ ਸਵੇਰੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਆਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਤੁਰਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰ ਪੀੜ ਕਰਦੇ ਹਨ”। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, “ਵਰਜਸ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਕੁਆਫਿਟ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤਲਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ”।



ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਬਦਲ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ, ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਦਰਕ, ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ ਅਤੇ 3/6/9 ਓਮੇਗਾ ਭਰਪੂਰ ਤੇਲ ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ”। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨਾਲੋਂ, ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੁੱਕਰ ਵਰਤ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ, “ਘਰ ਨਾ ਬੈਠੋ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ, ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ”। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਐਮ.ਏ., ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾ ਲਈ ਲਗਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਠੀਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਓਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੱਠੀ ਪੈ ਜਾਵੇ, “ਮੈਂ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ”।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਓ (ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਅੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਏਗਾ)
- ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ (ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ‘ਵਰਜ਼ਸ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?’)
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ 1200 ਤੋਂ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 600 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IUs) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਮਿਲਣ (‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ 400 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ)।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਖਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ:

- ਰੇਸ਼ਾ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਤੇ
- ਓਮੇਗਾ 3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ ਜੋ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਹੈਰਿੰਗ), ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਅਖ਼ਰੋਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ 3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਊਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਸਾਰਡਿੰਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ, ਸੈਮਨ, ਟਰਾਊਟ, ਮੈਕਰੇਲ, ਹੇਡੋਕ, ਕਾਰਪ, ਹੈਰਿੰਗ ਰੋਇ, ਹੰਸ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਾਸੇਜ ਅਤੇ ਇਟਾਲੀਅਨ ਖੁੰਬਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (Alzheimer Society of B.C.), ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 800 667-3742 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.alzheimerbc.org।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ, ਜੁਬਾਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ - ਨਾ ਹੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਢਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਨਗੀਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਡੌਰ ਭੌਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲਈ ਫੂਰੀ ਕਾਂਟਾ ਜਾਂ ਚਮਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ:

- ਖਾਣੇ ਦਾ ਵਕਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ
- ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਖਾਣੇ ਦਿਓ
- ਇੱਕ ਵਕਤ ਤੇ ਇੱਕੋ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਖਾਣੇ ਵਕਤ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸੋ
- ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਰਗੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। (ਡਾਇਲ-ਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।) ਭਾਰ ਘਟਣ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ‘ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਕੰਬਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਚਲਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ‘ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’) ਅਤੇ ਕਬਜ਼, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।) ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਨਾ ਹੀ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚਕਾਰ ਅਟਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਖਾਣ ਕਰਕੇ, ਬੁਰਕੀ ਵੱਡੀ ਲੈਣ ਕਰਕੇ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਡੈਂਚਰ) ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਦੰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਿੱਥਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਲੇਟ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪੋਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹੋ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!)। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਡੈਂਚਰ) ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੰਦ ਢਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਇਜ਼ ਪੈਥਾਲੋਜਿਸਟ (speech language pathologist) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਬਹੁਪੱਖੀ ਚੋਣ

1. ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- A. ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਥਿੰਧੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- B. ਰੇਸ਼ਾ ਵਧਾਓ।
- C. ਲੂਣ, ਖੰਡ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- D. ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ।

ਜੁਆਬ: D। ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ।

2. ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਨਾਲ:

- A. ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- B. ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- C. ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- D. ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ।

ਜੁਆਬ: D। ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ।

3. 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' (Canada's Food Guide) ਮੁਤਾਬਕ ਸਟੇਕ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ:

- A. ਇੱਕ 10-ਔਂਸ ਦੀ ਸਟੇਕ।
- B. ਇੱਕ 8-ਔਂਸ ਦੀ ਸਟੇਕ।
- C. ਇੱਕ 6-ਔਂਸ ਦੀ ਸਟੇਕ।
- D. ਇੱਕ 2½-ਔਂਸ ਦੀ ਸਟੇਕ।

ਜੁਆਬ: D। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ 2½ ਔਂਸ (75 ਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ)।

ਚੈਪਟਰ 6

ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ

ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੈ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਐਲਰਜੀ) ਹੈ।





ਚੈਪਟਰ 6 ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਉੱਤੇ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B) ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਕਬਜ਼, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਇੱਕ ਆਮ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰਲਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ / ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ) ਅਕਸਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀਧਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਘੁਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਲਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਤਾਂ ਹੁਣ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਸਾਰੂ ਕ੍ਰਿਆ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ) ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਘਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਲ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਕੁਦਰਤੀ ਘਟਦੇ ਹਨ। 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 11 ਪੌਂਡ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 26 ਪੌਂਡ ਪੱਠੇ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਠੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਜਲਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। (ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਚੋਕਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ)

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕੱਲੇ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਅਕੇਵੇਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓਗੇ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਅੰਤਿਕਾ C ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ, ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੁਕਣ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ (level) ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਏਗਾ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣੋ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਟਾਈਮ ਲੱਗੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਫ਼ੈਰੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਇੱਕਦਮ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਤਲੇ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ *ਸਿਹਤਮੰਦ* ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਜਿਤਨਾ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਕਤ ਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ ਜਿਹਾ ਕਿ 1% ਦੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਸਟੋਰ ਤਕ ਜਾਣਾ।

ਵੰਨਗੀ ਇੱਕ ਹੱਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਕੋਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ।

ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਲ ਕਰੋ ਕਿ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਮੁਤਾਬਕ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ (ਗਰੁੱਪਾਂ) (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ (ਸਨੈਕ) ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਦੇ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੂ ਕ੍ਰਿਆ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ) ਕਾਫ਼ੀ ਆਹਿਸਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ (ਸਾਂਵਾਂ) ਨਾਸ਼ਤਾ - ਜਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਘਰੇ ਜਮਾਇਆ ਦਹੀਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੜੀ ਨਿਪੁੰਤਾ ਨਾਲ ਜਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੁਝ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਜਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਸਾ ਪਲਟ ਜਾਏਗਾ ਭਾਵ ਭਾਰ ਘਟੇਗਾ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 100 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 10 ਪੌਂਡ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਜਰੀਨ ਲੱਗੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ, ਇੱਕ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਕੜਫੀ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਨ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ਾਲਤੂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪੌਂਡ ਘਟੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਫਲੀਆਂ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ) ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗੇਗੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਇਹ ਆਮ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਬਿੱਧੇ (ਫ਼ੈਟਸ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਧਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਮਾੜੇ ਬਿੱਧੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਿੱਧਾ ਚੁਣੋ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਬਿੱਧੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਬਿੱਧੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਨਸਪਤੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਮੱਛੀ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਖਾਓ।

(ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਬਿੱਧੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਿੱਧੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।)

ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਚੋਣ ਬਣਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਜੇ ਇਹ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ।

ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਪੂਰੇ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਟੂਨਾ ਘਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੌਗੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ ਵੀ ਅੱਛੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਚੈਪਟਰ 7 ਵਿੱਚ ਸ਼ੈੱਲਫਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੇਖੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਬਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣੇ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਅਸੀਂ ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ / ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੌਠਾਂ ਹੀ ਕਿਸਮਾਂ (ਗਰੁੱਪਾਂ) ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਸਲਨ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਰੋਕਲੀ, ਅਨਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਮੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਢਾਈ ਔਂਸ (75 ਗ੍ਰਾਮ) ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਬੀਫ਼ ਵਗੈਰਾ।

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ। ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 10 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਸੋਡੇ (ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ), ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸੋਡਾ ਖਾਸ ਕਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਲਦਾ ਹੈ)। ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਲਾਟੇਸ ਅਤੇ ਕੈਪੋਚੀਨੋ ਸੁਆਦ ਵਾਲੀ ਫੈਂਸੀ ਕੋਫੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੇਕ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ (slice) ਵਿੱਚ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਮਾਹਰ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਰੋਜ਼ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 9 ਗਲਾਸ (2.2 ਲਿਟਰ) ਅਤੇ ਆਦਮੀ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 12 ਗਲਾਸ (3 ਲਿਟਰ) ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ)।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ

ਖਾਣਾ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਹੈ ਪਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤਰਿਆਂ ਦੇਹਤਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ), ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ - ਗਰੋਸਰੀ ਚੁੱਕਣੀ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ - ਲਈ ਬੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕੋਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬੜੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਗੀਚੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਨੱਚਣਾਂ, ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾਂ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਖ਼ਰੀਦਣ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ ਵਰਜ਼ਸ ਕਿੱਥੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?)

ਖੁਸ਼ ਰਹੋ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 10% ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ 200 ਪੌਂਡ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 10 ਤੋਂ 20 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ- ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ। ਘੱਟ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 9), ਠੰਡ, ਫ਼ਲੂ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)
- ਪਾਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਣੀ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਜਿਹੇ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ
- ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਰਹਿਣਾ (ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ)

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੂਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਉਤਨਾ ਸੁਆਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ।

ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਨਾ ਖਾਣੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤਬੀਅਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਜੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਾਫੀ ਘਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ ਅੰਤਿਕਾ C ਵਿੱਚ ਵੇਖ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਖੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ (ਸਨੈਕਸ) ਲਵੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਉੱਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ। ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਠੰਢਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਹਾਈ ਪਰੋਟੀਨ, ਹਾਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਬਣਾਓ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਨਾਲ ਲਵੋ।

ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਦਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਵਰਗੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ - ਇਹ ਇੱਕ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ (ਸਨੈਕ) ਹੀ ਹਨ!

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਹੀਂ, ਫਲ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਵੀਟ ਜਰਮ ਛਿੜਕੋ। ਆਮਲੇਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਨਰਮ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਵਾਧੂ ਪਾਓ। ਟੋਸਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੀਜ਼ (cheese) ਪਾਓ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੂਪ, ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ।

ਪਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਪੱਠੇ (ਮਸਲ) ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਰੋਟੀਨ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਫਲੀਆਂ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ) ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦਾ ਆਹਾਰ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਟੋਫੂ), ਖਾਓ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਬਣਾਓ

ਫਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ, ਜੀਰਾ, ਸੋਏ, ਤੁਲਸੀ, ਅਦਰਕ, ਧਨੀਆਂ, ਪਿਆਜ਼ ਵਗੈਰਾ ਪਾਓ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ

ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਜਿਹੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪੇਟ ਜਲਦੀ ਭਰਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਇਹ ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਰੀਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਬਚੇ, ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਚੱਲੋ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ, ਉਦਾਸੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ (ਮਸਲ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੀਲਜ਼ ਆਨ ਵੀਲਜ਼ (Meals on Wheels) ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਆਪ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੰਮੇ (ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ) ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਚੈਪਟਰ 7 ਵਿੱਚ ਮਨ ਪਸੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਚਪਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਖਾਨਾ ਰੋਜ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਕਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ

ਵਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੀ ਔਖੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ) ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਕੇ, ਉਦਾਸੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਲੋਹਾ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ, ਐਂਟੀਐਸਿਡ, ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਅਣਪਛਾਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਜਾਂ ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲੋਸਿਸ ਹੈ

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਥੈਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਸਤ, ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲੋਸਿਸ ਹੈ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖੂਬ ਖਾਓ
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀਓ, ਅਤੇ
- ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (*Eating Well with Canada's Food Guide*) ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਮੁਤਾਬਕ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।) ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲੋਸਿਸ ਤੋਂ ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲਾਈਟਸ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਖਾਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਸੱਤ (ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ) ਖੁਰਾਕਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਬੀਨਜ਼, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ ਵੀ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਗੈਸ ਜਾਂ ਕੁੜਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ।)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਤਾਂ 9 - 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ (2.2 ਲਿਟਰ) ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦਮੀ ਹੋ ਤਾਂ 12 - 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ (3 ਲਿਟਰ) ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੂਪ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ (ਚਾਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ 3 ਕੱਪਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।)
- ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਖਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰੂਨ (ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਫਲ) ਪਾ ਲਵੋ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪਰੂਨ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ ਜਾਂ ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਰੂਟ ਲੈਕਸ ਜੁਗਤ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇੱਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਬਜ਼ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ (ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸਬਗੋਲ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਜਿਹੜੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਫੁਲ ਜਾਵੇ)।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ
- ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਪਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 15 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ), ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦਾ ਵਿੱਛੜ ਜਾਣ ਜਿਹੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੱਸੇਗਾ। ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਮੈਂ ਅਨੀਮਕ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਅਨੀਮੀਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੀਮਕ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੀਮਕ ਕਿਉਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੀਮਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਲਵੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ (ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ। ਅਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇ, ਵੀ ਲਵੋ।

ਲੋਹੇ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਲਵੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਤਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਲਵੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। (ਲੋਹੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 4 ਵੇਖੋ।)

ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਐਲਰਜਿਕ) ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੰਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ (ਰੀਐਕਸ਼ਨ), ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖਾਣਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਰਕੇ ਹੈ (ਥੱਲੇ ਵੇਖੋ)। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 2% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਐਲਰਜੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਣ ਜਿਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਮਾਰੂ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਸਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬੜੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਸੈੱਲਫਿਸ਼, ਅੰਡੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਕਣਕ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ

ਖਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਮਰ ਭਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦਿਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਕੁਝਲ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਨਹੀਂ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਸ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਜੋ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੰਡ ਲੈਕਟੋਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਕਣਕ ਦੀ ਪਰੋਟੀਨ, ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ ਵਾਲੀ ਸਾਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੁਝ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਬੇਰੀ, ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੇ ਡੰਗ ਜਿਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਪਰਾਗ ਤੋਂ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਮੂੰਹ ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਜਲਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ, ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਬਹਿਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਮਾਫਕ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਸਦਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। (ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਇੱਕਦਮ 911 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹ
- ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੌਰੇ-ਭੌਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ, ਜ਼ਬਾਨ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਕਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ

ਜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਸਦਾ ਲਈ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਖਾਓ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਲਚਰਜ਼ (ਦਹੀਂ ਦਾ ਜਾਗ) ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਦਹੀਂ ਖਾਓ (ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਲੈਕਟੋਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਘੱਟ ਲੈਕਟੋਸ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਓ, ਜਾਂ
- ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਲੈਕਟੇਡ Lactaid®) ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਕਟੋਸ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਦੁੱਧ ਰਹਿਤ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 4 ਵੇਖੋ।)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ:

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਮੈਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢਾ ਹਾਂ?

ਗਲਤ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ।

2. ਜੇ ਮੈਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਾਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਜਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

3. ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਗਲਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡੰਗ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਘੱਟ ਭਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਡੌਰ ਭੌਰੇ ਹੋਣਾ, ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਨਜ਼ਲਾ ਲਈ ਘੱਟ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)।

ਚੈਪਟਰ 7

ਸੂਪ ਤੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤੱਕ

ਕੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਫਰੇਜ਼ਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਸੂਪ ਜਿਹੇ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ - ਕੀ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ?

ਕੀ ਸੱਚਮੁਚ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ ਜਦਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਤੰਗ ਬਜਟ ਤੇ ਹਾਂ?





ਚੈਪਟਰ 7

ਸੂਪ ਤੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤੱਕ

ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਅਤੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ।

ਇਹ ਚੈਪਟਰ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੁਝ ਵਕਤ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾਓ

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?’ ਇਹ ਚੈਪਟਰ 8 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ। ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।)
- ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada's Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਲਈ ਕੁਝ ਅਨਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਪਰੋਟੀਨ ਲਈ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਵੋ। ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪਲੈਨ (ਖਾਕੇ) ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੇਖੋ (ਅੰਤਿਕਾ A)। ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਕਤ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਤਾਜ਼ਾ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਚੰਗੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਖਾਣਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਵੋ।

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਖਾਣਾ ਐਸਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪਤੀਲਾ ਸੂਪ, ਚਿਲੀ (ਰਾਜਮਾਂਹ) ਜਾਂ ਸਟੀਊ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ

- ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ, ਸਲਾਦ, ਕੈਸਰੋਲ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਆਮਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਫਲ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੈਨ ਕੇਕ, ਕੇਕ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਓ। ਜਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਫਲ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੇਕ ਬਣਾ ਲਵੋ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਕੈਸਰੋਲ, ਸਲਾਦ, ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਚੀ ਹੋਈ ਬਣੀ ਬੀਫ ਨੂੰ, ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਚਿੱਲੀ (ਰਾਜਮਾਂਹ) ਜਾਂ ਭਰਵੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਖੀਰ ਜਾਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਬਚੀ ਹੋਈ ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੋਂ ਸਲਾਦ ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੁਰਕੁਰੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਬਚੀ ਹੋਈ ਸਪੈਗਟੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸਾਸ ਦੀ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੱਲੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਬੀਆ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਲੀ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ

- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ (ਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੱਟਣੇ ਪੈਣਗੇ)। ਡੱਬਾ ਬੰਦ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਉਹ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਵੀ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ

ਤੱਤ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਲ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਲਿਫਾਫਾ ਬੰਦ, ਪੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ: ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਫਿਰ ਧੋਵੋ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਟਰਕੀ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਬੀਫ਼, ਜਾਂ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਚਿਕਨ ਖਰੀਦੋ। ਯਾਦ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਕਈ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮੁਫਤ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਆਰਡਰ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਕੁਝ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰਤਬਾਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਜਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਗਰਿੱਪ ਪੈਡ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ

- ਸਾਥ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ (ਬੀਚ) ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਓ। ਜੇ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਕਤ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਖਾਣਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੂਪ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ (cheese) ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਕੱਟਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਲੈਂਡਰ, ਚੌਪਰ, ਫ੍ਰੂਡ ਪਰੋਸੈਸਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਕਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਚੈਪਟਰ 9 ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੇਖੋ।)

- ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਸੁਝਾ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਂਝੀ ਰਸੋਈ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਬਣਾ ਕੇ, ਇਕੱਠੇ ਖਰੀਦ ਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਲੱਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ? ਜਿੱਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਕਲੱਬ ਦਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਬਣੇ ਅਤੇ ਸੂਪ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਲਾਦ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਫਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ।

ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਉੱਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਟੂਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੰਮੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੂਡਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਸੇਕੇ (ਬੇਕ ਕਰੋ)। ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਪਰੋਸੋ।
- ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਪੀਸੀ ਬੀਫ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ (chicken) ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਬਰਗਰ ਬਣਾਓ, ਕੜਾਹੀ (ਪੈਨ) ਵਿੱਚ ਤਲੋ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਇੱਕ ਬੰਦ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਫਲ ਲਵੋ।
- ਦੋ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ, ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ, ਨਰਮ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਪਾਕੇ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
- ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਰਾਜਮਾਂਹ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ (ਪੈਨ) ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ, ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਪਾਕੇ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
- ਰਾਜਮਾਂਹ ਦੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਨਾਲ ਤੜਕਾ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਮਸਾਲੇ ਪਾਕੇ ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ (ਭੂਰੇ) ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
- ਰਾਜਮਾਂਹ ਦੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਪਾਲਿਸ਼ (ਭੂਰੇ) ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

- ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੈਮਬਰਗਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਟਿੱਕੀਆਂ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਬੰਦ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
- ਹੁਮਸ (ਚਿੱਟੇ ਚਣਿਆਂ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟ) ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਬਣਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਪੀਟਾ ਉਪਰ ਲਗਾ ਕੇ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।
- ਰਵਾਇਤੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਰਟੀਆ ਜਾਂ ਰੋਲ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖਾਓ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਘਰੇ ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਲਵੋ।

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਈ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣਾ

ਕਈ ਸਾਲ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਾਇਆ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਮਾ (ਫਰੀਜ਼ ਕਰ) ਰਹੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਕਾਊਂ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ! ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ:

- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵੇਖੋ (ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਹਨ), ਜਾਂ 4 ਜਾਂ 6 ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੂਬ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਡਬਲਰੋਟੀ ਫਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਥੋਕ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਤਨਾ ਚਾਹੋ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਛਾਣ, ਸੀਰੀਅਲ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕੁ ਫਲ ਹੀ ਖਰੀਦੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਆ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇੱਕ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਰਾ ਕੱਚਾ। ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲਵੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੇ ਬਰਤਨ, ਓਵਨਪਰੂਫ ਡੋਂਗੇ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਮੁਰਗੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਹੀ ਲਵੋ। ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਕੱਟ ਲਵੋ (ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤ ਲਵੋ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਵੰਡ ਲਵੋ।

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ

ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਾ ਕੇ, ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀਓ।
- ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਫਲ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਦਾਣਿਆਂ ਦਾ ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ।
- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਘੱਟ ਥਿੰਪੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੂਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਦਹੀਂ।
- ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਗਰੈਨੋਲਾ ਅਤੇ ਫਲ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਓ।
- ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਬੰਦ, ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੇਬ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਰਾਜਮਾਂਗ, ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਰੋਟੀ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ।

ਜੇ ਕਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਹਟ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ (Occupational Therapist) ਕੋਲ ਭੇਜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਬਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ (The Arthritis Society) ਨੂੰ ਫੋਨ 1 800 321-1433 ਕਰੋ ਜਾਂ www.arthritis.ca/bc ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਫਰੋਜ਼ਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਸੂਪ ਜਿਹੇ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ - ਕੀ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ?

ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਹੈ।

ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੱਖ ਸਕਣ ਲਈ, ਰਵਾਇਤਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਥਿੰਪਾ (ਫੈਟਸ), ਲੂਣ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਰੁਚੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਲੂਣ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਅਤੇ ਸੂਪ ਦੇ ਕਿਊਬ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕੀਆਂ (ਬੋਕਡ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕਲ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੂਪ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਮੁੱਲ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੇਬਲ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਭੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ: ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਆਪ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦਾ ਬਾਕੀ ਖਾਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ - ਘੱਟ ਥਿੱਧਾ, ਘੱਟ ਖੰਡ, ਘੱਟ ਲੂਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)।

ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ - ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣੇ, ਟੀਨ ਦੇ ਕੈਨ ਵਿੱਚ ਬੰਦ, ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕਰਕੇ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ - ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਰੀਕ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਅੱਖਰ ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ ਲੈਂਜ਼ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਦਾਅਵੇ

ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ “ਘੱਟ ਥਿੱਧਾ (ਫੈਟ)”, “ਲੂਣ ਰਹਿਤ”, “ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)”, “ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਈ” ਜਾਂ “ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ”।

ਇਹ ਦਾਅਵੇ ਪੈਕਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਮਿਆਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੈਕਟ ਤੇ “ਘੱਟ ਥਿੰਧਾ” ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੰਧਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। “ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ, “ਘੱਟ ਲੂਣ”, ਜਾਂ “ਸਾਡੇ ਆਮ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ”। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾਲੋਂ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਇਤਨੀ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਸਥਾ (Canadian Diabetes Association) ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਮਿਲ ਕੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 800 665-6526 ਜਾਂ ਵੇਖੋ www.healthyeatingisinstore.ca ਅਤੇ Virtual Grocery Store ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡੱਬੇ / ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡੱਬੇ / ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਘਟਦੇ ਕਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ (ਐਨਰਿੱਚਡ) ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ, ਰਾਈ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਖਮੀਰ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਨਾਲੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰਾ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ) ਅਤੇ ਰਾਈ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਖਮੀਰ ਨਾਲੋਂ ਚਿੱਟੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- 1 ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਤਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓਗੇ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਮੁਤਾਬਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਦੂਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋਗੇ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਣੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਮਿਲਣਗੇ।
- 2 ਇਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹਨ।** ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ (ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ 80) ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਦੁਗਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 160 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਓਗੇ।
- 3 ਹਰ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ।** ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਿਤਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਤਨਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸਦੀ ਕਿਤਨੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਤਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤੱਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 1% ਥਿੱਧਾ (ਫੈਟ) ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਥਿੱਧਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ 1% - ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। ਲੇਬਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ 0% ਹੈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਥਿੱਧਾ ਇਸ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਹੈ ਉਹ ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਜਾਂ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਥਿੱਧੇ ਹਨ। (ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਥਿੱਧੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 3 ਵੇਖੋ।)

ਇਹ ਲੇਬਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ 10% ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛਾ ਹੈ। (ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 4 ਵੇਖੋ।)

Nutrition Facts

Per 125 mL (87 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturates 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਤੰਗ ਬਜਟ ਤੇ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਗ ਬਜਟ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਘਰ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰਾਇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਖਰੀਦਾਰੀ

- ਕੁਝ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਸਤੀਆਂ ਵੇਚਦੇ ਹਨ।
- ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਕੇ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕੇ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਿੱਲੇ ਜਾਂਚ ਲਵੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਜਾਂਚ ਲਵੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਕੀਮਤ)। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਡਾ ਸਾਈਜ਼ ਸਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਖਾਣੇ ਥੋਕ ਵਾਲੇ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਤਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ। ਥੋਕ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਕਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲਵੋ।

- ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ “ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਛਾ” ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਜਾਂਚ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਪੀ ਲਵੋਗੇ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਸਟੋਰ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਲਿਆਵੇ।
- ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਵਿੱਕਰੀ ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

ਅਨਾਜ

- ਅਨਾਜ ਜਿਹਾ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਥੋਕ ਦੇ ਭਾ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਸਤੇ ਭਾ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।
- ਸੁੱਕਾ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਪਾਸਤਾ ਜਦੋਂ ਸਸਤੇ ਭਾ ਲੱਗੇ, ਖਰੀਦੋ - ਇਹ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਢੇ ਪਾਸਤੇ ਜਿਹਾਕਿ ਮੈਕਰੋਨੀ, ਸਪਗੈਟੀ ਫ਼ੈਂਸੀ ਪਾਸਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਬੇਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਸਸਤੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਕਤ ਕੁਝ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਜਨ ਕੁ ਬੰਦ ਖਰੀਦ ਕੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਡਬਲਰੋਟੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜਮਾਈ / ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ 100% ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ, ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਪੀਸੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ, ਟੁੱਟੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ, ਚਿੱਟੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਬਾਏ ਹੋਏ ਓਟ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

- ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ ਖੁਦ ਚੁਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਬਿਨਾ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹਨ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੀ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਫਾੜੀਆਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫਲ ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਕੀਤੇ ਫਲ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। 5 ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ 3 ਸੇਬ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੇ ਇਤਨੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਓ।
- ਸਾਸ ਪਾਕੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਸਾਦੀਆਂ, ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਅੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਥਿੱਧਾ (ਫ਼ੈਟ) ਅਤੇ ਲੂਣ ਵੀ ਘੱਟ।
- ਕਾਰਟਨ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜੂਸ ਖਰੀਦਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਖੰਡ ਨਾ ਰਲਾਈ ਹੋਵੇ।

ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਦੁੱਧ 4 ਲੀਟਰ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਜੱਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ - ਛੋਟੇ ਜੱਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਸਸਤੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਤਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 1 ਜਾਂ 2 ਲੀਟਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਖਰੀਦੋ, ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਛੋਟੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਲਾਕ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟ ਜਾਂ ਕੱਢਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਨਾਮ ਦੇ, ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ (ਫ਼ੈਟ) ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਆਪ ਪਾਓ। ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਛੋਟਿਆਂ (ਇੱਕ ਵਕਤ ਖਾਣ ਵਾਲੇ) ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ

- ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਖਰੀਦੋ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮੋਢੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਵੱਖੀ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸਾਲਾ ਵਗੈਰਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ।
- ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉ। ਇਹ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਿਕਨ ਪੂਰਾ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਮੱਛੀ ਨਾਲੋਂ ਸਾਦੀ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸੈਮਨ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਹਨ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬ੍ਰੈਂਡ ਨਾਂਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਮੀਟ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੈਮ ਜਾਂ ਬਲੋਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਦੀ ਰੋਸਟ ਬੀਫ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਚੁਣੋ।

ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਉਮਾਂ ਸ਼ਸੀ ਬਿਰਕ ਹੱਸਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਮਾ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੇਵਾ-ਨਿਵਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਫੀ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਭਰਿਆ ਲੱਗਾ, ਪਰ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਵੇਰੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਉਮਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। “ਮੈਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਟਰਿਡ ਮਿਲ ਜਾਂ ਰੋਇੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ



ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵੀ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਸੈਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ”। ਜਦੋਂ ਉਮਾ ਨੂੰ ਪਲਾਂਟਰ ਫ਼ੈਸੀਟਿਸ (ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ) ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਤਲਾਬ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਅੱਜ ਕਲ ਤਲਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਮਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਵੀ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਥਿੰਧਾ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਹੈ। ਜੇ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਨਾਲੋਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਥਿੰਧਾ ਜ਼ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵਾਂਗੀ”। ਉਹ ਆਲਿਵ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਲਦੀ ਨਹੀਂ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਮਫਿਨ ਘਰ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, “ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅੰਡੇ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੇਦੀ ਹੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ 1% ਦੁੱਧ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ”। ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ?

1. ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਗਲਤ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ।

2. ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ (ਫਰੋਜ਼ਨ ਡਿਨਰ) ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਗਲਤ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰੇ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੂਪ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਥਿੰਪਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

3. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਗਲਤ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ “ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ” ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ ਪੜ੍ਹੋ।

4. ਤਾਜ਼ੀਆ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲਤ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਮੌਸਮੇ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣਾ (ਇੰਪੋਰਟ) ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਬਹੁਤ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਕਰ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਹੋਣ।



ਚੈਪਟਰ 8

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ

ਕੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤਾਂ (ਰੈਸਪੀਆਂ) ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਕਰਾਂ?

ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?





ਚੈਪਟਰ 8 ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਛੋਟੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦਾ ਅਕਾਰ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੁੰਨਣਾ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਤੜਕਾ ਲਾਉਣਾ, ਸੇਕਣਾ (ਬੇਕ ਕਰਨਾ), ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ, ਬਰਾਇਲ ਅਤੇ ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਰਬੇਕਿਯੂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅੱਛਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਵੋ। ਫ਼ੈਟ / ਥਿੱਧੇ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰੌਸਰੀ ਸਟੋਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ (ਸਨੈਕ) ਬਣਾ ਸਕੋ (ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਸਮੇਤ), ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ:

- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸੈਮਨ
- ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ ਅਤੇ ਮਟਰ
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਉਹ ਮਾਰਕਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾ ਪਾਈ ਹੋਵੇ)
- ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਗਿਰੀਆਂ (ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਸੋਇਆਬੀਨ)
- ਬੀਜ (ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਤਿਲ, ਕੱਦੂ)
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵੀਆਂ (ਨੂਡਲਜ਼)
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ (ਵਰਮੀਸਿਲੀ)
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜੜੀ ਸਮੇਤ
- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਰਾਈ (rye) ਦੇ ਕਰੈਕਰ (ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ)
- ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੁੱਧ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ V8® ਜੂਸ
- ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰੂਨ, ਸੌਗੀ, ਕਰੇਨਬੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਬ
- ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ (ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ)
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਦੂ, ਮੱਕੀ
- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਰੀ
- ਆਲਿਵ, ਕਨੋਲਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ
- ਸਿਰਕਾ (ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਲਾਦ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ)
- ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ
- ਆਟੇ (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਫ਼ੈਦ, 100% ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ, ਵੇਸਣ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਾਜਰਾ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ)
- ਸ਼ੱਕਰ

- ਸ਼ਹਿਦ
- ਮਸਾਲੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਾਲਸਾ, ਸਰੋਂ, ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਸਾਸ
- ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੇਸਲ, ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਲੌਂਗ, ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ, ਸੋਏ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁੱਕਾ ਲਸਣ, ਮਰੂਆ, ਜੈਫਲ, ਆਰਗੈਨੋ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਮੋਟੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਥਾਈਮ
- ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਬਲਿਯੂਬੈਰੀ ਅਤੇ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ
- ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਮੁਰਗਾ, ਅਤੇ
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਬੰਦ, ਬੇਗਲ, ਚੌੜੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪੀਟਾ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ (ਫ਼ੈਟ) ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ (cheese) ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਅੰਡੇ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਰੇ ਸਲਾਦ
- ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਅਤੇ
- ਟੋਫੂ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬਰਤਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਿਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦੋ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ (ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚੈਪਟਰ 9 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਬੋਰਡ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)
- ਤਿੰਨ ਪਤੀਲੇ: ½- ਲੀਟਰ, 1- ਲੀਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ 3 ਲੀਟਰ ਦਾ
- ਇੱਕ ਮਿਕਸੀ
- ਦੋ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਕਟੋਰੇ: ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ
- ਓਵਨ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਦੋ ਕੈਸਰੋਲ ਦੇ ਡੋਂਗੇ: ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ

- ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਜੋ ਫਰਿੱਜ, ਫਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ
- ਇੱਕ 12-ਕੱਪ ਵਾਲਾ ਮਫਿਨ ਦਾ ਡੱਬਾ
- ਤਵਾ
- ਸੇਕਣ (ਬੇਕ) ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਧਾਤ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਕੋਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਧਾਤ ਦਾ ਟੀਨ
- ਦੋ ਕੱਪ ਤੱਕ ਨਾਪਣ ਵਾਲਾ ਬਰਤਨ
- ਪੋਣੀ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਲਰ
- ਛੋਟੇ ਨਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ
- ਨਾਪਣ ਵਾਲੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦਾ ਸੈੱਟ
- ਅੰਡਾ ਫੈਂਟਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ (ਐਂਗ ਬੀਟਰ)
- ਕੱਦੂਕਸ਼
- ਸਾਸ ਪੈਨ ਜਾਂ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਟੀਮਰ
- ਦੋ ਚਪਟੀਆਂ: ਇੱਕ ਕਟੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅੰਡਾ ਥੱਲਣ ਲਈ
- ਇੱਕ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕਰਦ
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਕਰਦ
- ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਰਦ
- ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ (ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਠੀਕ ਹੈ)
- ਇੱਕ ਮੋਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕੜਛੀ
- ਇੱਕ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਮਚ
- ਇੱਕ ਆਲੂ ਫੇਹਣ (ਮੈਸ਼) ਵਾਲਾ
- ਇੱਕ ਵੇਲਣਾ
- ਇੱਕ ਚਿਮਟਾ, ਅਤੇ
- ਗਰਮ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਸੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂ ਓਵਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤਾਂ (ਰੈਸਪੀਆਂ) ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਈ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ, ਘੱਟ ਲੂਣ, ਘੱਟ ਥਿੱਪੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ

ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਬਿੰਧਾ (ਫ਼ੈਟ) ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੇਕ (ਬੇਕ) ਕੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਿੰਧਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ ਹੀ ਪਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੁਗਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੱਪ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ (4 ਚਮਚ) ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ 3 ਚਮਚ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਹੀ ਪਾਓ। (ਪਰ ਬਿਸਕੁਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾਓ। ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫੂਹਣ ਵਿੱਚ ਚਿਪਚਿਪੇ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਏਗਾ।) ਜੇ ਕਰ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਸੁਆਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੱਖਣ ਪਾ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਬਿੰਧੇ (ਤੇਲ) ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਜੁਗਤ ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੇਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ $\frac{2}{3}$ ਕੱਪ ਹੀ ਪਾਓ।
- ਸ਼ੁੱਧ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੜਕੇ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ, ਪਲਾਓ ਜਾਂ ਬਿਰਆਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਜਾ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਖਾਓ।
- ਫੈਂਟੀ ਹੋਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਆਮ ਗਾੜ੍ਹੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸਪਰੇਟੇ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ।
- ਪੂਰੇ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੀ - ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ, ਚੀਜ਼, ਮਾਇਕ੍ਰੋਨੀਜ਼, ਅਤੇ ਦਹੀਂ- ਵਰਤੋ।
- ਬਿੰਧਾ ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪਨੀਰ ਬਣਾਓ। ਐਸੇ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ਜਿੱਥੇ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਪਾਉਣਾ ਹੋਵੇ।
- ਸੇਕਣ (ਬੇਕ) ਵਾਲਿਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਉਤਨੀ ਹੀ, ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਸਾਸ, ਇੱਕਸਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ, ਪਰੂਨ ਦੀ ਲੁਗਦੀ, ਕੱਦੂ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਜਾਂ ਪੇਠੇ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਵਰਤੋ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।)
- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ / ਬਿੰਧਾ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਲਾਲ ਮੀਟ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਮੁਰਗੇ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵੀ ਕੱਟ ਕੇ ਲਾਹ ਦਿਓ।

44 ਗ੍ਰਾਮ ਫ਼ੈਟ / ਬਿੰਧਾ ਘਟਾਓ !

1 ਕੱਪ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ = 495 ਕੈਲਰੀਜ਼ = 48 ਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰਾ ਬਿੰਧਾ

ਲੋਕਿਨ:

1 ਕੱਪ ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ = 145 ਕੈਲਰੀਜ਼ = 4 ਗ੍ਰਾਮ ਪੂਰਾ ਬਿੰਧਾ

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਲਾਲੀ ਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਬਾਈਪਾਸ ਅਪਰੇਸ਼ਨ 1978 ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਵਾਰ ਫ਼ਿਰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਕਲ 78 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪਤਲੇ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ “ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਗਰਮ, ਅਤੇ ਤਿਆਰ-ਬਰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ”।



ਸੁਰਜੀਤ ਲਾਲੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, “ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਮੈਂ 28 ਸਾਲ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖਣ ਤੇ ਲਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ”।

2001 ਵਿੱਚ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਲੋਅਰ-ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 11 ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਕਰਕੇ ਇੰਡੋ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ 120 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, “ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬਦਲਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਲੋਕੀਂ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਇਤਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ”।

ਸੁਰਜੀਤ ਇਹ ਵੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ 120 ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆਨ ਫੈਲਦਾ ਹੀ ਜਾਏਗਾ”।

ਲੂਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

- ਆਪਣੀ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਤੱਤ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਤ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਸੁੱਕੀ ਸਰੋਂ, ਮਸਾਲੇ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚੈਪਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ (ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ) ਦੀ ਜੁਗਤ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਵਰਤੋ।
- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਧੁਆਂਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਸਾਸੇਜ਼, ਹਾਟ ਡੌਗ, ਹੈਮ, ਸੂਰ ਦਾ ਮੀਟ, ਪੈਪੇਰੋਨੀ ਅਤੇ ਧੁਆਂਖੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਚਾਰ, ਅਚਾਰੀ ਖਾਣੇ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਟਣੀ, ਡਿੱਪ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਬਣੀ ਬਣਾਈ-ਸਲਾਦ ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਾਲਸਾ ਅਤੇ ਆਇਸਟਰ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਵਰਤਿਆ ਕਰੋ।

ਖੰਡ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਬੇਕ ਕੀਤਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ $\frac{1}{4}$ ਤੋਂ $\frac{1}{3}$ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਆਟਾ ਪਾ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬਿਸਕੂਟ ਅਤੇ ਮਫਿਨ ਫਿਰ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਸੁਆਦੀ ਲੱਗਣਗੇ। ਪਰ ਖਮੀਰ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖਮੀਰ ਖੰਡ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਇਲਾਇਚੀ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਜੈਫਲ ਜਾਂ ਵਨੀਲਾ ਜਿਹੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚਟਣੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਅਲੂਚੇ ਦੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਹੋਇਸਿਨ ਸਾਸ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੀਨੀ ਸਾਸ) ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੱਟੀਆਂ-ਮਿੱਠੀਆਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ।

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਵਧਾਉਣ ਲਈ

- ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਓਟਮੀਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਮੀਲ (ਮੱਕੀ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਦ ਬਦਲੇ ਆਮ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਧਾ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਰਤ ਸਕੋ।
- ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਮ ਕਰਕੇ, ਬੇਕ ਕਰਕੇ, ਗਰਿਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦਮ ਦੇ ਕੇ। ਤੜਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਪੈਨ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਗਰਿਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਰਾਇਲਡ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਸਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਵਰਚੀ ਬੜੇ ਮਿਲਾਪੜੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਸਾਈਜ਼ ਮੰਗੋ। ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਵੰਡੋ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਪਾਸਤੇ ਲਈ ਕਰੀਮ ਸਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਤਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰੀਮ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਪੇਰੋਨੀ, ਸਾਸੇਜ਼ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੇ ਮੀਟ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪੀਜ਼ੇ ਤੇ ਚੀਜ਼ ਅੱਧਾ ਹੀ ਪਵਾਓ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਤਹਿ ਪਵਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਕ੍ਰਸਟ ਲਵੋ।
- ਜਦ ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਚੋਖੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਓ।
- ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਮੰਗੋ। ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਸ਼ਰਬਤ ਪਾਈ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬਜਾਮਨ ਅਤੇ ਜਲੋਬੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਮੰਗਾਓ।
- ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਘਰ ਆ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ

ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਜੇ ਮੈਂ ਬਿੰਧਾ (ਫੈਟ) ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਗਲਤ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕੁਝ ਸਰਲ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾਓ: ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨਾ ਲਵੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਵੋ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਸ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਲਈ ਘਰ ਲੈ ਆਓ।

2. ਜੇ ਮੈਂ ਬਿੰਧਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਗਲਤ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਚੱਲੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਦ ਦਾ ਫਰਕ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ। ਫਿਰ ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਛੇ ਹਨ।

3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ, ਜੂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਲਤ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ, ਪਤੀਲਿਆਂ, ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਲੁਗਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ “ਵਾਧੂ” ਬਲੈਂਡਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗਰਿਲ ਅਤੇ ਟੋਸਟਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੈਪਟਰ 9

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?





ਚੈਪਟਰ 9 ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦਾ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 1 ਕਰੋੜ 10 ਲੱਖ ਤੋਂ 1 ਕਰੋੜ 30 ਲੱਖ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ, ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਉਤਨੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਾਬ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਈਰਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਟਰਕੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ, ਅੰਡੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ

ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ, ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ (cheese) (ਫ਼ੇਟਾ, ਬਰੀ ਅਤੇ ਕੈਮਬਰਟ)
- ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਐਸੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਤਾਜ਼ੀ ਮੱਛੀ
- ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ (ਆਇਸਟਰ, ਕਲੈਮਜ਼, ਮਸਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਕੈਲੋਪਸ)
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਟਰਕੀ
- ਤਾਜ਼ੇ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ
- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੇਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੂਸ ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਦੇ, ਪੈਸਚੂਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਅੰਡੇ, ਕੱਚਾ ਕੋਕ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦਾ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਘੋਲ (ਚਮਚ ਨਹੀਂ ਚੱਟਣੇ!), ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਟਣੀਆਂ।

ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੇ:

ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੈਫਰੀਜਰੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤੇ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਟਰਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬਾਕੀ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਆ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਕਾਊਂਟਰ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇ।

ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ, “ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗਾ” ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਹੈ ਉਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧਾ

ਜਾਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਹੀਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਟੀਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸਦੀ ਤਾਰੀਖ ਹੋਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰਾ ਉਸ ਵਕਤ ਤਕ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ: ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਵੀ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ

- ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਬੋਰਡ ਰੱਖੋ (ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ)। ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਨਾ ਸਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਟ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੋਰਡਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੀਟ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੰਗ ਕਾਟ (ਬਲੀਚ ਘੋਲ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚਮਚ ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ ਤਿੰਨ ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਘੋਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੋਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਧੋ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਦੋਂ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੇਖਣ, ਸੁਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਖਾਣੇ ਤੇ ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੋ

ਰੈਫਰੀਜਰੇਟ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ:

- ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੁਰਗਾ)
- ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਕਟ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ “ਰੈਫਰੀਜਰੇਟ ਕਰੋ” ਜਾਂ “ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ” ਅਤੇ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਆਏ ਖਾਣੇ।

ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਆ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਾ ਪਵੇ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਆਮ ਸਾਬਣ ਠੀਕ ਹੈ: ਕੋਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ) ਸਾਬਣ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਫ਼ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ- ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ, ਕਟੋਰੇ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਲੈਬਾਂ - ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟ ਕੇ ਉਤਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਰੋਕਲੀ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਧੋ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਹਿਕ ਲਈ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਸਾਲੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾਓ ਨਾ ਕਿ ਕਾਂਉਂਟਰ ਟੌਪ ਤੇ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (temperature) ਤੇ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਧੋਵੋ (ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਸਖਤ ਫਿੱਲੜ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਤਰੇ, ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿੱਲ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਉਹ ਵੀ ਧੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਫਿੱਲੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਫਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (bacteria) ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

40° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (4° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ 140° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (60° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਮ ਖਾਣਾ 140° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (60° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਠੰਢਾ ਖਾਣਾ 40° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (4° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਡਿਟੈਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਧੋਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਸਖਤ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਆਲੂ, ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁਕੈਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪੱਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਗੰਦ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੂਪ, ਸਟਿਯੂ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰਦਿਆਂ ਹੀ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। (ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌੜੇ ਬਰਤਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਡੂੰਘੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।) ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਫਰਿਜ਼ ਪੁਰਾਣੇ ਫਰਿਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਖਾਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਜੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਮ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇੰਚ (2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ! ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤ ਲਵੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ!

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦਾ ਡੱਬਾ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਡੱਬੇ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ “ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਸੇਫ਼” ਬਰਤਨ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਬੇਸ਼ੱਕ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਫ਼ਰਿੱਜ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਫ਼ਰਿੱਜ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ: ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ

ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨ ਪਿਘਲਾਓ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਖਾਣਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਜੰਮਿਆ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਏਗੀ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ। 500 ਗ੍ਰਾਮ ਮੁਰਗੇ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ। ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਓ ਅਤੇ ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਖਾਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਫੋਮ ਦੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਫੋਮ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਠੰਢਾ ਰਹੇ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਡੱਬਾ ਕੱਢ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾ ਲਵੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।

ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 140° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (60° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤਕ ਖੂਬ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ 165° ਫ਼ਾਰਨਹੀਟ (74° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਪੱਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਮ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ, ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲਾ (ਡਿਜੀਟਲ) ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਕਤ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਐਸੀ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ ਜਿਥੇ ਜਰਮ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਾਂ?

ਦੋ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਠੀਕ ਸੈਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫਰਿੱਜ 40° ਫਾਰਨਹੀਟ (4° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ 0° ਫਾਰਨਹੀਟ (-18° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਆਮ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਸਿੱਧੇ ਫਰੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੇ-ਭਰੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ-ਭਰੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 48 ਘੰਟੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਦ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 40° ਫਾਰਨਹੀਟ (4° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਕਤ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧ ਪੱਕਿਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਸੁਆਲ

ਛੋਟੇ ਜੁਆਬ

1. ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਦੋ। ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ।

2. ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

20 ਸਕਿੰਟ।

3. ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਡੈਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਫ਼ਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ। ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ!



ਚੈਪਟਰ 10

ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?





ਚੈਪਟਰ 10

ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਰਾਮਾਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਦੇਖੋਗੇ - “ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ!” - “ਗਠੀਏ ਦੀ ਦਰਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ”! ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਲਈ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ - ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੋਈ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) (ਅੰਤਿਕਾ B) ਅਤੇ ਇਸ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਪਰਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਲਾਰੇ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੈਸਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਮੂਲ ਸਚਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ:

- ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਲੋਕ ਇਹ ਪੱਕਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਐਸਾ ਕੋਈ ਸਥਾਪਿਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ, ਘੱਟ ਪਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ

ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਠੀਏ (ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ) ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖਾਣੇ, ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਗਠੀਆ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ½ ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।
- “ਕੁਦਰਤੀ” ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਈ ਪੌਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਾਭ-ਰਹਿਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜ਼ਾਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਇਸ ਤੇਲ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤੀ” ਜਾਂ “ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।” ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਝੂਠੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਸ ਹੀ ਵੇਖੋ।

ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੇਟ (Health Canada's Natural Health Products Directorate) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਫ਼ੋਨ 1 888 774-5555।

ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ‘ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ’ (BC HealthGuide) ਕਿਤਾਬ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਤੇ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੈਂਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ (BC NurseLine) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਔਨਲਾਈਨ (BC HealthGuide OnLine) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ, ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। www.bchealthguide.org ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਜ਼ (BC HealthFiles) ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੱਥ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਉਚੇਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ www.bchealthguide.org ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰੈਂਚ ਸਮੇਤ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਲਥਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮੀਂ 5 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤਕ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 604 215-4700
 - ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 866 215-4700
 - ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ 1 866 889-4700
- ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੀ ਅਸਾਨੀ

ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਫੋਨ ਤੇ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਊਟਪੈਸ਼ੈਂਟ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਲ ਜਾਣ ਲਈ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ। 130 ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ 604 732-9191
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 667-3438
- ਜਾਂ www.dialadietitian.org ਤੇ ਦੇਖੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (Alzheimer Society of B.C.) ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 667-3742 ਜਾਂ www.alzheimerbc.org ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਰਥ੍ਰਾਟਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ (The Arthritis Society) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 321-1433 ਜਾਂ www.arthritis.ca/bc ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ 1 888 939-3333 ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਵਾ (Alcohol and Drug Information and Referral Services) ਲਈ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਰੋ 604 660-9382, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 663-1441।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਇਟਨਾਓ (QuitNow) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 877 455-2233 ਜਾਂ www.quitnow.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (Living a Healthy Life With Chronic Conditions) ਇਹ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 866 902-3767 ਜਾਂ www.coag.uvic.ca/cdsmp ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਚੁਣੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸਰੋਤ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ B)। ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਪਰ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਵੇਖੋ www.dietitians.ca।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸੌਖੀ ਪੜ੍ਹਨ ਯੋਗ ਕਿਤਾਬ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ (Good Nutrition: A guide for people with cancer) ਛਾਪਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ (Eat Well, Be Active) ਵੀ ਛਾਪਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਨਾਲ, ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 888 939-3333 ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਸਥਾ (Canadian Diabetes Association) ਕੋਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 800 226-8464 ਜਾਂ www.diabetes.ca ਤੇ ਵੇਖੋ। ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਭੇਜੋ।
- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada) ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਸਾਨ, ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 888 473-4636 ਜਾਂ www.heartandstroke.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ (Health Check™) ਲਾਭ-ਰਹਿਤ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ, ਰੈਸਟੋਰੇਂਟਾਂ ਦੀ ਖਾਣਾ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ ਤੇ, ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਛਾਪ (logo) ਵੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਪ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣਾ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਦੇ ਮਾਪ ਦੰਡਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ। ਵੇਖੋ www.healthcheck.org।



- ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Osteoporosis Canada) ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਅਸਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਕਰੋ 1 800 463-6842 ਜਾਂ www.osteoporosis.ca ਤੇ ਵੇਖੋ
- ਆਦੀ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਐਬੋਰੀਜਨਲ ਨੈਟਵਰਕ ਆਨ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (B.C. Aboriginal Network on Disability Society) ਰਵਾਇਤੀ ਆਦੀ ਵਾਸੀ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਪੁਸਤਕ ਛਾਪਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ 1 888 815-5511 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcands.bc.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਾਰ ਤੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (Food & Nutrition) ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ) ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਜੀਨੈਟੀਕਲੀ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। www.hc-sc.gc.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਵਰਜਸ਼

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਮਾਹਰ (exercise professional) / ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਤੰਤੂ / ਪੱਠੇ ਮਾਹਰ (registered kinesiologist) ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਰਜਸ ਮਾਹਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫ਼ਾਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜੀ (Canadian Society for Exercise Physiology) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 877 651-3755 ਜਾਂ www.csep.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (B.C. Recreation and Parks Association) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1 866 929-0965 ਜਾਂ www.bcrpa.bc.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕਿਨੇਸਿਓਲੋਜਿਸਟ (B.C. Association of Kinesiologist) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 604 601-5100 ਜਾਂ www.bcak.bc.ca ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿਤਾਬ ‘ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ’ (*Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults*) ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਤਾਬ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ 1 888 334-9769 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.paguide.com ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?

“ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ”, “ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ” ਅਤੇ “ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ” ਦੇ ਖਿਤਾਬ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹੀ ਇਹ ਖਿਤਾਬ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਲੀ ਬੈਚਲਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ (ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਮਾਸਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੇ ਦੀ ਡਿਗਰੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ www.collegeofdietitiansbc.org ਤੇ ਵੇਖੋ।

“ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ” ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
- ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਜਾਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ:

- ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਕਵਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)
- ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.dietitians.ca ਵੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਭੇਜੋ
- ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ ਵੇਖੋ।



ਚੈਪਟਰ 11

ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ

ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਸੱਨੀ ਔਰੈਂਜ਼ ਸ਼ੇਕ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ
- ਕੱਦੂ (Pumpkin) ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਵਾਲੇ ਮਫਿਨ

ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

- ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜੌਂ ਦਾ ਸੂਪ
- ਤਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲਾ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਬਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਟੂਨਾ ਗਾਰਡਨ
- ਕੇਸਿਡਿਆ
- ਟੋਫੂ ਸਟਰ ਫਰਾਈ
- ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਐਸਪਰਗਸ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ
- ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਕਰੀ

- ਪਾਲਕ ਫਰੀਟਾ (ਆਮਲੇਟ)
- ਖੱਟਾ ਮਿੱਠਾ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੈਸਰੋਲ
- ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਭੇਡੂ ਦੇ ਮੀਟ ਦੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਕੂਸਕੂਸ
- ਮੀਟ ਪਾਲਕ ਵਾਲਾ
- ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਚਿਲੀ

ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬੇਰੀਜ਼
- ਚਾਕਲੇਟ ਜ਼ੁਕਿਨੀ ਕੇਕ
- ਫਰੂਟ ਵਾਲੇ ਓਟਮੀਲ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ

ਕੁਝ ਹੋਰ

- ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ
- ਸਲਾਦ ਲਈ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ





ਚੈਪਟਰ 11

ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕਿਤਨਾ ਸੁਆਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ੇ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਪਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਖਾਸ ਕਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਚੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਅੰਤਿਕਾ B)।

ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਜੁਗਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਈ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (3 ਜਾਂ 4 ਲਈ), ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਹਰ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦੀ ‘ਕੁਝ ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ’ (Nutrient Value of Some Common Foods) ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫ਼ਾਈਲ, 2007 ਬੀ. ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਸਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ: ਕਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਚੈਪਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਲੋਂ ਆਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਿਓਂਤਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੁਗਤਾਂ ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਹਾਂ ਭੁਲਣਾ ਨਹੀਂ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਸੁੱਟ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਚੈਪਟਰ 8 ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਵੇਖੋ।

ਸੱਨੀ ਔਰੈਂਜ ਸ਼ੇਕ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 278

ਪਰੋਟੀਨ: 11 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 51 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 0.4 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 151 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 355 ਮਿ.ਗ.

ਮਾਤਰਾ: ਤਕਰੀਬਨ 1¼ ਕੱਪ (300 ਮਿ.ਲਿ.)

ਇੱਕ ਜਣੇ ਲਈ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ੇਕ ਬੜਾ ਸੁਆਦੀ, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਬੇਗਲ ਜਾਂ ਪੇਠੇ ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਵਾਲਾ ਮਫਿਨ (Pumpkin Raisin Muffin) (ਦੀ ਜੁਗਤ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ) ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਵੋ। ਇਹ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਲ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਗਰੀ:

¾ ਕੱਪ	ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਵਨੀਲਾ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ	175 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਸਪਰੇਟੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	30 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	125 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖੂਬ ਮਿਕਸੀ ਚਲਾਓ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪਰੋਸ ਦਿਉ।

ਰੋਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਲੋਂ 2001 ਵਿੱਚ ਛਾਪੀ 'ਕੁੱਕ ਗਰੇਟ ਫੂਡ' (Cook Great Food) ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੇ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁੱਧ ਪਾਓ ਅਤੇ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਲਿਯੂਬੇਰੀਜ਼ ਪਾਓ। ਜਾਂ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਜੂਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਪਾਈਨਐਪਲ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ / ਖੁਰਮਾਨੀ।

ਫਲਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 75

ਪਰੋਟੀਨ: 1 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 0 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 20 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 1.7 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 2 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 12 ਮਿ.ਗ.

ਮਾਤਰਾ: 2½ ਕੱਪ (625 ਮਿ.ਲਿ.)

ਖੁਰਾਕਾਂ: 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੀਆਂ 25 ਖੁਰਾਕਾਂ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਵਾਲਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਬਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਗਰੀ:

1 ਕੱਪ	ਸੁੱਕੇ, ਬੀਜ-ਰਹਿਤ ਪਰੂਨ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਸੋਗੀ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਬੀਜ-ਰਹਿਤ ਖਜੂਰਾਂ	250 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	125 ਮਿ.ਲਿ.
⅓ ਕੱਪ	ਪਰੂਨ ਦਾ ਜੂਸ	150 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
2. ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਖੂਬ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪਰੋਸੋ।

ਡਾਇਲ-ਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ:

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਲਈ, 1 ਕੱਪ ਕਣਕ ਦਾ ਸੂੜ੍ਹਾ (ਛਾਣ) ਫਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ।

ਕੱਦੂ (Pumpkin) ਅਤੇ ਸੌਗੀ ਵਾਲੇ ਮਫ਼ਿਨ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 195

ਪਰੋਟੀਨ: 4 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 6 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 33 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 2.3 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 132 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 65 ਮਿ.ਗ.

ਮਾਤਰਾ: 12 ਮਫ਼ਿਨ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 25 ਮਿੰਟ

ਬੇਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 20 ਮਿੰਟ

ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਫ਼ਿਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਮਫ਼ਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਮਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਦੂਣਾ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਮਫ਼ਿਨਜ਼ ਨੂੰ ਹਵਾਬੰਦ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਕਰਕੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਗਰੀ:

1 ਕੱਪ	ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	250 ਮਿ.ਲਿ.
¾ ਕੱਪ	ਮੈਦਾ	175 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਖੰਡ	125 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ	10 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ	2 ਮਿ.ਲਿ.
1½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਦਾਲਚੀਨੀ	7 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਜੈਫਲ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	2 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਅਦਰਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਦਾ ਜੂਸ	2 ਮਿ.ਲਿ.
¾ ਕੱਪ	ਸੌਗੀ	175 ਮਿ.ਲਿ.
½ 14 ਔਂਸ	ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੱਦੂ (pumpkin) ਦਾ ਪੇਸਟ (ਪਾਈ ਫਿਲਿੰਗ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ)	200 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਕੱਪ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ	60 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਖੱਟਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ.ਲਿ.
2	ਅੰਡੇ	



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਓਵਨ ਨੂੰ 375°F (190°C) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਆਟੇ, ਖੰਡ, ਮਸਾਲੇ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਸੋਗੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
3. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਫੈਂਟੋ, ਫਿਰ ਕੱਦੂ (pumpkin), ਤੇਲ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਪਾਓ।
4. ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕੱਦੂ (pumpkin) ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ।
5. ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਿਲਾ ਲਵੋ (ਫੈਂਟਣਾ ਨਹੀਂ)।
6. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪੇਪਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਮਫਿਨ ਸੈਂਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
7. ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 18 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਛੁਹਣ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੱਗੇ, ਬੇਕ ਕਰੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ 'ਕੁੱਕ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ' (Cook Great Food), 2001 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਰੋਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪਿਆ।

ਖੱਟਾ ਦੁੱਧ

ਖੱਟਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ (10 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਿਰਕਾ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜੌਂ ਦਾ ਸੂਪ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 202

ਪਰੋਟੀਨ: 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 25 ਗ੍ਰਾਮ

ਚੋਲੀਸਟਰੋਲ (ਫਾਈਬਰ): 5.2 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 287 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 78 ਮਿ.ਗ.

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 1 ਘੰਟਾ 30 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਰੰਗਦਾਰ, ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਟਿਯੂ ਜਿਹਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਮਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਿੰਧੇ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫਲ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਵਜੋਂ ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ (ਕਨੋਲਾ)	30 ਮਿ.ਲਿ.
½	ਦਰਮਿਆਨਾ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ	
1	ਲਸਣ ਦੀ ਤੁਰੀ	
½	ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਾਜਰ, ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਪਾਰਸਲੇ ਫਲੇਕਸ (ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤਾਜ਼ਾ) ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆਂ	15 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਭੂਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ	125 ਮਿ.ਲਿ.
2½ ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	625 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕਾ ਔਰਗੈਨੋ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕਾ ਥਾਈਮ (thyme) ਜਾਂ ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜੀਰਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕਾ ਸੇਜ (sage) (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	2 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਕੱਪ	ਜੌਂ ਦੇ ਦਾਣੇ	60 ਮਿ.ਲਿ.
14 ਔਂਸ	ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਜੂਸ ਸਮੇਤ (ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਟਮਾਟਰ)	398 ਮਿ.ਲਿ.
	ਨਿੰਬੂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	
	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 184) ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ	



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ, ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲਾਓ।
3. ਲਸਣ, ਗਾਜਰਾਂ ਪਾਰਸਲੇ ਜਾਂ ਧਨੀਆਂ ਪਾਓ।
4. ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
5. ਦਾਲਾਂ, ਪਾਣੀ, ਔਰਗੈਨੋ, ਥਾਈਮ ਜਾਂ ਜੀਰਾ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ।
6. ਗਰਮ ਕਰੋ, ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਅੱਗ ਮੱਠੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 1½ ਘੰਟੇ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਗਲਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਸੂਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਜੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੱਧੂ (Mohinder Sidhu) ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ

ਦਾਲਾਂ 3 ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਲਾਲ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂਰੀਆਂ। ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੀ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੋਲੇਟ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਅਸੀਂ ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਭੂਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੱਕ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲਾ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 82

ਪਰੋਟੀਨ: 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਬਾ: 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 36 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 62 ਮਿ.ਗ.

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਸਲਾਦ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਦ-ਪੱਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਬਦਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਸਤਾ ਵੀ। ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੋਵੇਂ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ), ਫੋਲੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਇੱਕ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਘੱਟ-ਬਿੰਬੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਜਾਵਟ (ਡਰੈਸਿੰਗ) ਅਲੱਗ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਮਗਰੀ:

2 ਕੱਪ	ਤਾਜ਼ੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ	500 ਮਿ.ਲਿ.
1	ਸੰਤਰਾ	
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼	15 ਮਿ.ਲਿ.

ਸਜਾਵਟ (ਡਰੈਸਿੰਗ) ਦੀ ਸਮਗਰੀ:

1½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਆਲਿਵ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਨੋਲੇ ਦਾ ਤੇਲ	7 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	2 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਖੰਡ	1 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਚੁਟਕੀ	ਅਦਰਕ ਪਾਊਡਰ	
1 ਚੁਟਕੀ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ	2 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਤਿਲ	5 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਖਾਣ ਯੋਗ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ, ਖਾਣ ਯੋਗ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਵੀ ਪਾਓ।
4. ਬਾਕੀ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਮਿਲਾਓ।
5. ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ, ਉਪਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਤਿਲ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।

ਕੋਰਟਨੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟਰੂਡੀ ਸਟੀਵਨਸਨ (Trudi Stevenson) ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਸਟਰਾਬੇਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਥਾਂ 1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਸਟਰਾਬੇਰੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਲਾਲ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਛੁੱਟਾ ਚਮਚ ਖਸਖਸ ਵਰਤੋ।

ਬਰੌਕਲੀ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 101

ਪਰੋਟੀਨ: 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 14 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 2.5 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 76 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 46 ਮਿ.ਗ.

ਤਕਰੀਬਨ 2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ: 20 ਮਿੰਟ

ਅਸਾਨ, ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ! ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸਲਾਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਫ਼ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਮਗਰੀ:

1 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਬਰੌਕਲੀ	250 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਕੱਪ	ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ	60 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼	15 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ (ਜਾਂ ਸੌਗੀ)	30 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਸਾਦੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ	30 ਮਿ.ਲਿ.

ਸਜਾਵਟ (ਡਰੈਸਿੰਗ) ਦੀ ਸਮਗਰੀ:

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਹਲਕੀ ਮਿਰੇਕਲ ਵਿੱਪ ਜਾਂ ਮਾਇਓਨੀਜ਼	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਸਾਦਾ ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1½ ਚਮਚ	ਸਿਰਕਾ	7 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਖੰਡ	5 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲਾਓ।
2. ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਰ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲਾਓ।
3. ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਬਰੋਕਲੀ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਉੱਤੇ ਪਾਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚਲਾ ਦਿਓ।

ਕੋਰਟਨੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਟਰੂਡੀ ਸਟੀਵਨਸਨ (Trudi Stevenson) ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਟੂਨਾ ਗਾਰਡਨ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 330

ਪਰੋਟੀਨ: 25 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 6 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 33 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 4.3 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 266 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 86 ਮਿ.ਗ.

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਇਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਬਿੰਧਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2	ਵੱਡੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	
1/3 ਕੱਪ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼	75 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ	10 ਮਿ.ਲਿ.
1 - 6 1/2 ਔਂਸ	ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ	170 ਗ੍ਰਾਮ
3/4 ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	150 ਮਿ.ਲਿ.
1/4 ਹਿੱਸਾ	ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਸੂਪ ਦਾ ਕਿਯੂਬ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	3 ਗ੍ਰਾਮ
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਆਟਾ	10 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ	10 ਮਿ.ਲਿ.
1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਕੱਦੂਕਸ਼ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	2 ਮਿ.ਲਿ.
1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਥਾਈਮ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	2 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਚੁਟਕੀ	ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲਸਣ	
1 ਚੁਟਕੀ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	
1 ਚੁਟਕੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 184)	
1	ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ	
1	ਬਰੋਕਲੀ ਦੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਡੰਡੀ	
3/4 ਕੱਪ	ਮੈਕਰੋਨੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਸਤਾ	150 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਸ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਕਰੋਨੀ ਜਾਂ ਪਾਸਤੇ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ।
2. ਇੱਕ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਫ਼ਰਾਈ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਖੁੰਬਾਂ ਨੂੰ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
3. ਟੂਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ।
4. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਸੂਪ ਦਾ ਕਿਯੂਬ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ, ਆਟਾ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
5. ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਟੂਨਾ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਗਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਟੂਨਾ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
7. ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੈਕਰੋਨੀ ਜਾਂ ਪਾਸਤੇ ਨੂੰ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
8. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਟੈਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(The Canadian Dietetic Association) ਦੀ
ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਫ
ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 'ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗਾ ਜੀਓ'
(Eat Well, Live Well), 1990 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ
ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਵੱਖਰੇ ਸੁਆਦ ਲਈ, ਟੂਨਾ ਦੀ ਥਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਕਲੈਮਜ਼, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 1½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲਿ.) ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਜੰਮੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।

ਕੇਸਿਡਿਆ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 252

ਪਰੋਟੀਨ: 12 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 33 ਗ੍ਰਾਮ

ਚੋਲੀਸਟਰੋਲ: 3.4 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 308 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 236 ਮਿ.ਗ.

ਇੱਕ ਜਣੇ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 25 ਮਿੰਟ

ਕੇਸਿਡਿਆ ਭਰਵੇਂ ਟੋਰਟੀਏ / ਪਰੌਂਠੇ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮ, ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਆਦੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਲਈ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਮਗਰੀ:

1	ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਨਰਮ ਟੋਰਟੀਆ	7 ਇੰਚ ਜਾਂ 18 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
¼ ਕੱਪ	ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੋਜ਼ਰੇਲਾ ਚੀਜ਼ (cheese)	60 ਮਿ.ਲਿ.
¾ ਕੱਪ	ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜੇ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਰਤੋ)	175 ਮਿ.ਲਿ.
	ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਟੋਫੂ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	
	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਲਿਵ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਟਮਾਟਰ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ

ਐਸਪਰਗਸ, ਬਰੋਕਲੀ, ਕਚਾਲੂ (ਆਲੂਆਂ ਵਰਗੇ), ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰਾਂ, ਖੁੰਬਾਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪਿਆਜ਼।

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
3. ਗਰਮ ਪੈਨ ਤੇ ਟੋਰਟੀਆ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
4. ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਟੋਰਟੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ।
5. ਅੱਧੇ ਟੋਰਟੀਏ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਹਰਾ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੇ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਅ ਦਿਓ।
6. ਟੋਰਟੀਏ ਨੂੰ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕੜਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
7. ਪਾਸਾ ਪਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਕਾਓ।
8. ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਾਲਸੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪੈਨਟਿਕਟਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਜਿਓਰਜਿਨਾ ਲਾਲਰ (Georgina Lawlor) ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾ

ਪੈਨਟਿਕਟਨ ਬੀ.ਸੀ ਦੀ ਵਰਨਿਸ ਮੈਕਾਜ, ਸਾਲਸੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤਾਜ਼ੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਘਲਣੇ ਵੀ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕਰੇ ਵਰਤ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਫਾਲਤੂ ਟੋਰਟੀਆ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾ:

ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੋਰਟੀਏ ਨੂੰ ਗਰਿਲ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਕੁਝ ਟਾਰਟਾਰ ਸਾਸ ਅਤੇ ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੜਕੇ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚੇਦਰ ਚੀਜ਼ (cheese), ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਾਲਸਾ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਗਰੀ, ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ ਪਾ ਕੇ ਟੋਰਟੀਏ ਨੂੰ ਗੋਲ ਲਪੇਟ ਲਵੋ।

ਟੋਰਟੀਏ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਕੜਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਬੇਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਕਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੂਪ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਟੋਫੂ ਸਟਰ ਫਰਾਈ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 291

ਪਰੋਟੀਨ: 21 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 13 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 25 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 5.2 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 406 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 274 ਮਿ.ਗ.

2 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੋਫੂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਚੱਖਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਫੂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਮੱਛੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਪੌਣੇ ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ, ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਲਗਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਪੱਕਣ ਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਪਪੜੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਫਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਮਗਰੀ:

7 ਔਂਸ	(½ ਕੇਕ) ਕਾਫੀ ਸਖਤ ਟੋਫੂ	200 ਗ੍ਰਾਮ
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਸਾਸ	10 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸ਼ੱਕਰ (ਭੂਰੀ ਖੰਡ)	5 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ	10 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਤੁਰੀ	ਲਸਣ	
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	5 ਮਿ.ਲਿ.
½	ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	
2 ਕੱਪ	ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	500 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਮੱਕੀ ਦੀ ਸਟਾਰਚ (ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ)	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ	15 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੋਫੂ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਲਾਕ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣਾ। ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਟੋਫੂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਵੋ।



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਟੋਫੂ ਨੂੰ $\frac{1}{2}$ ਇੰਚ (1 ਸੈਂ.ਮੀ.) ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਵੋ।
2. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ।
3. ਇੱਕ ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਫਰਾਈ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਪਾਕੇ ਭੁੰਨੋ। 4 ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ।
4. ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਕੇ 4-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੜਕਾ ਲਾਓ, ਪੱਕਣ ਤੇ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
5. ਮੱਕੀ ਦੀ ਸਟਾਰਚ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
6. ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਕੇ 3-4 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਚੈਫ (The Senior Chef) ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪਿਆ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 3 ਤੋਂ 4 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ।
ਸਾਡੀ ਚੋਣ: ਐਸਪਰਗਸ, ਗਾਜਰਾਂ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਸੇਲਰੀ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਪੱਤਾ-ਗੋਭੀ, ਖੁੰਬਾਂ, ਮਟਰ, ਪਾਲਕ, ਪੀਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਿਨੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਲਈ

ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪਾਓ:

ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਟਬੈਸਕੋ ਸਾਸ
 $\frac{1}{2}$ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ
 $\frac{1}{2}$ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਪੰਨਾ 184 ਵੇਖੋ)
ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ ਤਿਲ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜੇ

ਅਤੇ ਰਲਾ ਲਵੋ।

ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਐਸਪਰਗਸ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 183

ਪਰੋਟੀਨ: 25 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 3 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 15 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 2.5 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 110 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 78 ਮਿ.ਗ.

ਇੱਕ ਜਣੇ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੂਦਰਤੀ ਗੁਣ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਪੈਂਠਾ ਸੌਗੀ ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਮਗਰੀ:

½ ਕੱਪ	ਛੋਟੇ ਨਵੇਂ ਆਲੂ, ਚਾਰ ਚਾਰ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਵੋ	125 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਐਸਪਰਗਸ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਦੋ ਇੰਚ ਦੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ	125 ਮਿ.ਲਿ.
1 - 4 ਔਂਸ	ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ	125 ਗ੍ਰਾਮ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟੇ ਟਮਾਟਰ	30 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਸੁੱਕੀ ਬੇਸਲ	1 ਮਿ.ਲਿ.
	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ	
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ	2 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ	2 ਮਿ.ਲਿ.
	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਪੰਨਾ 184 ਵੇਖੋ)	
	ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ	



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਟੀਮਰ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਪਾਓ। ਸਟੀਮਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ 8 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੱਕਣ ਨਾ।
2. ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਐਸਪਰਗਸ ਰੱਖੋ।
3. ਐਸਪਰਗਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਰੱਖੋ।
4. ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਤੇ ਬੇਸਲ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਛਿੜਕੋ।
5. ਢੱਕ ਕੇ 5 ਤੋਂ 6 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਮੱਛੀ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰਕ ਨਾਲ ਛਿੱਲੀ ਜਾ ਸਕੇ।
6. ਇਸ ਉਪਰ ਮਾਰਜਰੀਨ ਪਾ ਕੇ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਭਾਫ ਦਿਓ।
7. ਅਖੀਰ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਛਿੜਕੋ।

ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ‘ਕੁੱਕ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ’ (Cook Great Food), 2001 ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਕਰੀ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 271

ਪਰੋਟੀਨ: 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 9 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 42 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੋਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 336 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 85 ਮਿ.ਗ.

ਇੱਕ ਜਣੇ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 40 ਮਿੰਟ – 30 ਮਿੰਟ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਪਕਾਉਣ ਲਈ।

ਇਹ ਕਰੀ ਬੜੀ ਹਲਕੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਕੂਸਕੂਸ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਇਸ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਗਰੀ:

½ ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ	150 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੇਲਰੀ	75 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੇਬ	75 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼	75 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਕਨੋਲੇ ਦਾ ਤੇਲ	5 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	60 ਮਿ.ਲਿ.
¼	ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਦੇ ਕਿਯੂਬ ਦਾ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	
½ ਕੱਪ	ਚਿੱਟੇ ਚਣੇ (ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘਰ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ)	75 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਭੁੱਜੇ ਬਦਾਮ	10 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਚਿੱਟੇ ਚਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਿੱਟੋ ਬੀਨਜ਼, ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ।
2. ਭਾਰੀ ਕੜਾਹੀ (ਫਰਾਈ ਪੈਨ) ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
3. ਸੂਪ ਦੇ ¼ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ¼ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲੋ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਣਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਸੂਪ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪਾਓ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
4. ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਪਾਓ।

ਏਲੀਨ ਫਾਗੀ (Eileen Faughey)
 ‘ਕੁਇਕ ਫਲਿਪ ਟੂ ਡਿਲੀਸ਼ੀਅਸ ਡਿਨਰਜ਼’
 (Quick Flip to Delicious Dinners),
 1999 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਚਣੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਾਲਤੂ ਨਮਕ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਕਿਸੇ ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ।

ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਚਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਲਈ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਚਣਿਆਂ ਦਾ ਹੁਮਸ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਚਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਨਰਮ ਟੋਰਟੀਆ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਲਵੋ।

ਪਾਲਕ ਫਰੀਟਾ (ਆਮਲੇਟ)

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 362

ਪਰੋਟੀਨ: 23 ਗ੍ਰਾਮ

ਥਿੱਧਾ: 14 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 19 ਗ੍ਰਾਮ

ਚੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 3.8 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 562 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 316 ਮਿ.ਗ.

ਇੱਕ ਜਣੇ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 20 ਮਿੰਟ

ਇਸ ਆਮਲੇਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਲਈ ਕੋਈ ਫਲ ਲਵੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2	ਅੰਡੇ	
1½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਪਾਣੀ	7 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਆਲਿਵ ਦਾ ਤੇਲ	2 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼	30 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲਸਣ	1 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ	250 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕੀ ਬੇਸਲ	1 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਕੱਦੂਕਸ਼ ਪਰਮੇਸਨ ਚੀਜ਼	30 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 2 ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਫੈਂਟ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
2. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਫਰਾਈਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਪਾਕੇ 1 - 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
3. ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੇਸਲ ਪਾਕੇ 3 - 4 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
4. ਅੰਡੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਕੇ 3 - 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੋਰ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਪਰ ਉਪਰ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸੈਟ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
5. ਚੀਜ਼ ਛਿੜਕੋ।
6. ਆਮਲੇਟ ਨੂੰ ਪਲਟੋ ਅਤੇ 1 - 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹੋਰ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪੂਰਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੈਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।
7. ਪੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅੱਧਾ ਕੱਟ ਲਵੋ।

ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 'ਕੁੱਕ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ' (Cook Great Food), 2001 ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਖੱਟਾ ਮਿੱਠਾ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੈਸਰੋਲ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 235

ਪਰੋਟੀਨ: 23 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਬਾ: 6 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 23 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 2.9 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 467 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 77 ਮਿ.ਗ.

3 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 40 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਾ ਸਾਦੀ ਸਮਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਮਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ ਨਾਲ ਬਣੇ ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਸੀਨੇ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ (2 - 100 ਗ੍ਰਾਮ / 3½ ਔਂਸ)	
1 ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ	15 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ	125 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੇਲਰੀ	125 ਮਿ.ਲਿ.
	ਅੱਧਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ਼	
	ਲਸਣ ਦੀ ਇੱਕ ਤੁਰੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	
1 - 14 ਔਂਸ	ਜੂਸ ਸਹਿਤ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ	398 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਸ਼ੱਕਰ (ਭੂਰੀ ਖੰਡ)	30 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਸਿਰਕਾ	30 ਮਿ.ਲਿ.
	ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਦਾਲਚੀਨੀ	
	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ	



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਓਵਨ ਨੂੰ 350°F (170°C) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ
2. ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲੇ ਤੱਕ ਆਉਣ ਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਸਾਸ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
3. ਜਦੋਂ ਚਿਕਨ ਪੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਦੂਜੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੋ।
4. ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲਸਣ ਪਾ ਕੇ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
5. ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ੱਕਰ, ਸਿਰਕਾ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਜੋ ਚਿਕਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਸੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ।
6. ਚਿਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਕਿੰਗ ਕੈਸਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਤੇ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾ ਦਿਓ।
7. ਕੈਸਰੋਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਆਇਲ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ. (ActNow BC) 'ਹੈਲਥੀ ਰੈਸਪੀ' (Healthy Recipes), 2006 ਦੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋਹਨ ਬਿਸ਼ਪ (ਝੋਹਰਨ ਭਸਿਹੋਪ) ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਛਾਪਿਆ।

ਮੈਡੀਟ੍ਰੇਨੀਅਨ ਭੇਡੂ ਦੇ ਮੀਟ ਦੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਕੂਸਕੂਸ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 254

ਪਰੋਟੀਨ: 17 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 11 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 24 ਗ੍ਰਾਮ

ਚੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਫਾਈਬਰ): 4.3 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 78 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 50 ਮਿ.ਗ.

6 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 ਮਿੰਟ

ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੜਾ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰਾ ਨਾਲ ਪਰੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੂਣੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜੁਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰਕੇ 3 ਜਣਿਆਂ ਲਈ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਗਰੀ:

ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕੁਕਿੰਗ ਸਪਰੇ

1 ਪੌਂਡ	ਭੇਡੂ ਦਾ ਮੀਟ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ	500 ਗ੍ਰਾਮ
1 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੇਲਰੀ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆ ਗਾਜਰਾਂ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ (ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜੰਮੀ ਹੋਈ)	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕਾ ਪਾਰਸਲੇ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਗੁੜ ਦਾ ਸ਼ੀਰਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਸ਼ਹਿਦ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1¼ ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	300 ਮਿ.ਲਿ.
⅓ ਕੱਪ	ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਕੂਸਕੂਸ	150 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕੜਾਹੀ ਨੂੰ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇ (Vegetable Cooking Spray) ਨਾਲ ਸਪਰੇ ਕਰੋ। ਭੇਡੂ ਦੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਰ ਕਰਕੇ ਪਕਾਓ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਪੋਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੂਬ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨੁੱਚੜ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਕੜਾਹੀ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋ ਲਵੋ।
2. ਕੜਾਹੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇ ਨਾਲ ਸਪਰੇ ਕਰੋ। ਪਿਆਜ਼, ਸੇਲਰੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭੁੰਨੋ। ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ, ਲਸਣ ਪਾਊਡਰ, ਪਾਰਸਲੇ, ਹਲਦੀ (ਜੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਸ਼ੀਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਹਿਲਾਓ, ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਮੀਟ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਕੂਸਕੂਸ ਮਿਲਾਓ। ਢੱਕੋ, ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਫ਼ੋਰਕ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫੈਂਟੋ।

ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ‘ਸਿੰਪਲੀ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ’ (Simply Great Food), 2007 ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਮੀਟ ਪਾਲਕ ਵਾਲਾ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 124

ਪਰੋਟੀਨ: 12 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਬਾ: 6 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 1.5 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 44 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 45 ਮਿ.ਗ.

6 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 35 ਮਿੰਟ

ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਪਾਕੇ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਕ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਮੀਟ ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਬੇਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਆਲਿਵ ਦਾ ਤੇਲ	10 ਮਿ.ਲਿ.
2	ਪਿਆਜ਼	
2	ਤੁਰੀਆਂ ਲਸਣ	
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆਂ	10 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਹਲਦੀ	10 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਜੀਰਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਅਦਰਕ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕੀ ਰਾਈ	5 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਸੌਂਫ	2 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	1 ਮਿ.ਲਿ.
2	ਟਮਾਟਰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ	
1 ਕੱਪ	ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ	½ ਪੌਂਡ
3 ਕੱਪ	ਪਾਲਕ	750 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆਂ	5 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਏੱਕ ਵੱਡੀ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਆਲਿਵ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਕੇ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨੂੰ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧਣੀਆਂ, ਹਲਦੀ, ਜੀਰਾ, ਅੱਦਰਕ, ਸੁੱਕੀ ਰਾਈ, ਸੌਂਫ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਵੇ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਕੇ ਰਲਾਓ।
2. ਭੁੱਜੇ ਮਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਰਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸਾਲਾ ਮੀਟ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 35 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੀਟ ਥੱਲੇ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ।
3. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੱਟ ਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੁਗਦੀ (ਪੇਸਟ) ਬਣਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਪਕਾਓ। ਉੱਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਓ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹਰਮੀਤ ਮੁੰਦਰਾ (Harmeet Mundra) ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਚਿਲੀ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 275

ਪਰੋਟੀਨ: 17 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 3 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 48 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 11.8 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 53 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 39 ਮਿ.ਗ.

6 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 45 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਮੀਟ ਚਿਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਚਿਲੀ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਲੀ ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ, ਕੂਸਕੂਸ, ਪਾਟ ਬਾਰਲੇ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਗਰੀ:

1	ਵੱਡਾ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ	
2	ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਅਦਰਕ	5 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਆਲਿਵ ਦਾ ਤੇਲ	10 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਕੱਪ	ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੁੰਬਾਂ	500 ਮਿ.ਲਿ.
1	ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	
2 ਕੱਪ	ਡੱਬਾਬੰਦ ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਉੱਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼	500 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਕੱਪ	ਟਮਾਟਰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ	500 ਮਿ.ਲਿ.
1/3 ਕੱਪ	YVES® ਵੈਜੀ ਗਰਾਊਂਡ ਰਾਊਂਡ (ਇੱਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪਦਾਰਥ)	75 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਬੇਸਿਲ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆਂ	5 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲ ਲਵੋ।
2. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨੂੰ ਪਿਆਜ਼ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁੰਬਾਂ ਪਾ ਕੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨੋ। ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾਕੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨੋ।
3. ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਵੈਜੀ ਗਰਾਊਂਡ ਮਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ।
4. ਹਰੇ ਧਨੀਏਂ ਅਤੇ ਬੇਸਿਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਛਿੜਕੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹਰਮੀਤ ਮੁੰਦਰਾ (Harmeet Mundra) ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।

ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬੇਰੀਜ਼

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 115

ਪਰੋਟੀਨ: 4 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 23 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 3.4 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 48 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 141 ਮਿ.ਗ.

4 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਇਸ ਸੁਆਦਲੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖੀ ਸਾਸ ਨਾਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਫਲ ਚੁਣੋ। ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ, ਖਰਬੂਜੇ ਅਤੇ ਬਲਿਯੂ ਬੇਰੀਜ਼, ਬਲੈਕ ਬੇਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆੜੂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ, ਰਸਭਰੀ ਅਤੇ ਬਲਿਯੂ ਬੇਰੀਜ਼, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਿਵੀ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਕਿਵੀ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੰਤਰੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਸਮਗਰੀ:

ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ:

1 ਕੱਪ	ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਜੂਸ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਤਰਲ ਸ਼ਹਿਦ	15 ਮਿ.ਲਿ.

ਫਲ:

4 ਕੱਪ	ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਿਕਸ ਫਰੂਟ	ਤਕਰੀਬਨ 1 ਪੌਂਡ / 500 ਗ੍ਰਾਮ
-------	---------------------------	------------------------------

ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ:

	ਤਾਜ਼ਾ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਵਰਕ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	15 ਮਿ.ਲਿ.



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ: ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਸੰਘਣਾ ਜੂਸ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਮਿਲਾਓ।
2. ਬੇਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਲਵੋ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਫਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
3. ਜਾਂ ਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਬਣਾਈ ਸਾਸ ਮਿਲਾ ਕੇ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਨਹੀਂ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਵਕਤ ਕਟੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮਚ ਨਾਲ ਫਲ ਪਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਸਾਸ ਪਾਓ।
4. ਹਰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ, ਤਾਜ਼ਾ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਵਾਲੇ ਬਦਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਕੀ ਪੋਟਰ ਬੁੱਕਸ ਲਿ (Key Poter Books Ltd.) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ‘**ਦੀ ਨਿਯੂ ਲਾਈਟਹਾਰਟਡ ਕੁੱਕਬੁੱਕ**’ (The New Lighthearted Cookbook), 2005 ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada) ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪਿਆ।

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਬੇਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੇਰੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮੇਲ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ: ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੰਤਰੇ, ਕੇਲੇ, ਕਿਵੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਕੈਨਟਾਲੋਪ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਖਰਬੂਜੇ

ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ: ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼, ਸਟਿਯੂਡ ਰੂਬਰਬ

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ: ਰਸਭਰੀ, ਬਲੈਕਬੇਰੀਜ਼, ਬਲਿਯੂਬੇਰੀਜ਼, ਖਰਬੂਜੇ

ਪਤਝੜ: ਆੜੂ, ਅਲੂਚਾ, ਅੰਗੂਰ

ਚਾਕਲੇਟ ਜੁਕਿਨੀ ਕੇਕ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 154

ਪਰੋਟੀਨ: 4 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਬਾ: 0.6 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 35 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੋਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ): 1.5 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 295 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 88 ਮਿ.ਗ.

12 ਜਣਿਆਂ ਲਈ

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 30 - 40 ਮਿੰਟ

ਇਸ ਸੁਆਦੀ ਚਾਕਲੇਟ ਕੇਕ ਵਿੱਚ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵਪਾਰਕ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਜੁਗਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਗਰੀ:

1 ਕੱਪ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੁੱਲਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ	250 ਮਿ.ਲਿ.
$\frac{1}{3}$ ਕੱਪ	ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ	75 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸੀ ਦਾਲਚੀਨੀ	5 ਮਿ.ਲਿ.
6	ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ	
$1\frac{1}{2}$ ਕੱਪ	ਦੱਬ ਕੇ ਭਰੀ ਹੋਈ ਭੂਰੀ ਚੀਨੀ	325 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਲੱਸੀ	250 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਵਨੀਲਾ	10 ਮਿ.ਲਿ.
$\frac{1}{4}$ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਬਦਾਮ-ਰੋਗਨ	1 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਕੱਪ	ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜੁਕਿਨੀ ਆਈਸਿੰਗ ਸ਼ੂਗਰ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ)	500 ਮਿ.ਲਿ.

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੁੱਲਣ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ $1\frac{1}{2}$ ਛੋਟੇ ਚਮਚ (7 ਮਿ.ਲਿ.) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ $\frac{1}{2}$ ਛੋਟੇ ਚਮਚ (2 ਮਿ.ਲਿ.) ਨਮਕ ਪਾਓ।



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਪਹਿਲਾਂ ਓਵਨ ਨੂੰ 350°F (180°C) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. 8 - ਇੰਚ (2 ਲੀਟਰ) ਦੀ ਚੌਰਸ ਬੇਕਿੰਗ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।
3. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਆਟਾ, ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਛਾਣੋ।
4. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ, ਸ਼ੱਕਰ, ਲੱਸੀ, ਵਨੀਲਾ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਨੂੰ ਖੂਬ ਫੈਂਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਆਟੇ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਿਤੇ ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਜ਼ੁਕਿਨੀ ਪਾਓ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੈਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
5. ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 30 - 40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਕ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਇਆਂ ਕੋਕ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਟੇਸਟਰ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਖੋਭੀਏ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਏ।
6. ਸੈਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡ ਤੇ ਹੀ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸੈਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੂਰਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
7. ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕੋਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਈਸਿੰਗ ਸ਼ੂਗਰ ਛਿੜਕੋ।

ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 'ਸਿੰਪਲੀ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ' (Simply Great Food) 2007 ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੇ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।

ਫਰੂਟ ਵਾਲੇ ਓਟਮੀਲ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 133

ਪਰੋਟੀਨ: 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ: 21 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 2.2 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 103 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 17 ਮਿ.ਗ.

36 ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਲਈ (1 ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਬਿਸਕੁਟ)

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਦਿਨੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ।
ਜਦੋਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ
ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ।

ਸਮਗਰੀ:

2 ਕੱਪ	ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਲਡ ਓਟਸ (ਜੌਂ)	500 ਮਿ.ਲਿ.
1¼ ਕੱਪ	ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ	300 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਘੱਟ ਮਿੱਠੇ ਚਾਕਲੇਟ ਚਿਪਸ	250 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਕੱਪ	ਸੁੱਕੇ ਫਲ	250 ਮਿ.ਲਿ.
¾ ਕੱਪ	ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ	175 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ	5 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਨਮਕ	2 ਮਿ.ਲਿ.
2	ਵੱਡੇ ਕੇਲਿਆਂ ਦੀ ਲੁਗਦੀ	
¾ ਕੱਪ	ਤਰਲ ਸ਼ਹਿਦ	175 ਮਿ.ਲਿ.
½ ਕੱਪ	ਮਾਰਜਰੀਨ	125 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਦਲਵਾਂ ਰੂਪ

ਘੱਟ ਮਿੱਠੇ ਚਾਕਲੇਟ ਚਿਪਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਫੇਦ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਬਟਰਸਕਾਚ
ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਬਿਸਕੁਟ
ਬਣਨ ਦਿਓ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਥਾਂ ਰਾਈਸ ਸਿਰਪ ਜਾਂ ਫੈਂਸੀ ਸ਼ੀਰਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਪਹਿਲਾਂ ਓਵਨ ਨੂੰ 350°F (180°C) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਥਿੱਧਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਿਛਾਓ।
3. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਓਟਸ, ਆਟਾ, ਚਾਕਲੇਟ ਚਿਪਸ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਅਲਸੀ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ।
4. ਦੂਜੇ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਕੇਲੇ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਓਟਸ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
5. ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ 2 ਇੰਚ (5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫੋਰਕ ਨਾਲ ਚਪਟਾ ਕਰੀ ਜਾਓ।
6. ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਗਰਮ ਕਰੋ। ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡ ਤੇ ਹੀ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਉਥੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਬਿਸਕੁਟ ਪੂਰੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ (Robert Rose) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 'ਸਿੰਪਲੀ ਗ੍ਰੇਟ ਫੂਡ' (Simply Great Food), 2007 ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Dietitians of Canada) ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਛਾਪੀ।



ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਮਸਾਲਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਲਸਣ ਜਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਨਮਕ। ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਬਜ਼ਾਰੀ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸਮਗਰੀ:

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਸੁੱਕੀ ਰਾਈ ਪੀਸੀ ਹੋਈ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	15 ਮਿ.ਲਿ.
1½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ	7 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਬੇਸਿਲ ਪੀਸੀ ਹੋਈ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਥਾਈਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ	5 ਮਿ.ਲਿ.

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਮਕਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸਲਾਦ ਲਈ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਕੈਲਰੀਜ਼: 45

ਪਰੋਟੀਨ: 0 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਿੰਧਾ: 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: 0 ਗ੍ਰਾਮ

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ): 0 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੋਡੀਅਮ: 0 ਮਿ.ਗ.

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 0 ਮਿ.ਗ.

2 ਛੋਟੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦੇ 6 ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਮਿੰਟ

ਇਹ ਬੜੀ ਅਸਾਨ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਦ ਤੇ ਵੀ ਸੁਆਦੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਕਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਸਮਗਰੀ:

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ	30 ਮਿ.ਲਿ.
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਸਿਰਕਾ (ਅਸੀਂ ਲਾਲ ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਬਾਲਸਮਿਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ)	30 ਮਿ.ਲਿ.
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ	ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰਾਈ	1 ਮਿ.ਲਿ.
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸੁੱਕੇ ਮਸਾਲੇ	5 ਮਿ.ਲਿ.
1	ਤੁਰੀ ਲਸਣ ਦੀ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ½ ਛੋਟੇ ਚਮਚ (2 ਮਿ.ਲਿ.) ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

1. ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
2. ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰਲਾਓ।
3. ਸਲਾਦ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਓ।
4. ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਅੰਤਿਕਾ A: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ

ਇਹ ਪਲੈਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' (Canada's Food Guide) ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਅਨਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾ ਲੈਣ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਰੈੱਡ ਦੀ ਸਲਾਈਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।)।

ਇਸ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾਓ।

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਸਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ 400 ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (400 IU) ਲੈਣ। ਅਸੀਂ ਸੁਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲਵੋ। ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸੰਪੂਰਕ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ।

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੂਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
1	<p>3 ਸਟਿਯੂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਰੂਨ</p> <p>1 ਜਾਂ 2 ਪਾਲਕ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਟੀ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬਲਿਯੂਬੇਰੀਜ਼</p>	<p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿਓ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਚਿਟੇ ਚਢੇ</p> <p>1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p>	<p>½ (90 ਗ੍ਰਾਮ) ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ ਦਾ ਸੀਨਾ, ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ</p> <p>1 ਛੋਟੇ ਬੋਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਦੇ ਨਾਲ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (45 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ ਥਿਓ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਭੂਰੇ ਚੌਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਗਾਜਰਾਂ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬਰੋਕਲੀ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ</p> <p>1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲਿ.) *ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਮਿਲਾਓ</p>	<p>1 ਅੱਸ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਸੁੱਕਾ ਸੀਰੀਅਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿਓ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ</p>

ਇੱਕ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀਆਂ 5 ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਰੋਟੀ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

*ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ - ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
2	<p>1 ਸੰਤਰਾ</p> <p>$\frac{3}{4}$ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆਂ</p> <p>2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ, ਸੀਰੀਅਲ ਤੇ ਪਾਓ</p> <p>$\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ</p>	<p>*ਟੋਫੂ ਸਟਰ ਫਰਾਈ ਦਾ ਅੱਧਾ ($\frac{1}{2}$) ਜੁਗਤ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਜਾਂ 1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p> <p>$\frac{3}{4}$ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ</p> <p>$\frac{1}{2}$ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਫਿਰਨੀ (ਕਸਟਰਡ)</p>	<p>*ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਐਸਪਰਗਸ ਨਾਲ ਭਾਫ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ</p> <p>1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲਿ.) *ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਮਿਲਾਓ</p> <p>1 (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਰੋਲ</p> <p>$\frac{1}{2}$ ਕੱਪ *ਸੰਤਰੇ-ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬੇਰੀਜ਼</p>	<p>1 ਛੋਟਾ ਸੋਬ</p> <p>2 ਰਾਈ ਕਰੈਕਰਜ਼</p> <p>1½ ਔਂਸ (50 ਗ੍ਰਾਮ) ਘੱਟ-ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (cheese)</p>

ਇੱਕ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀਆਂ 5 ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਰੋਟੀ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

*ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ - ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੂਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
3	<p>1¼ ਕੱਪ (300 ਮਿ.ਲਿ.) *ਸੌਨੀ ਔਰੋਂਜ਼ ਸ਼ੇਕ</p> <p>1 *ਪੇਠੇ ਅਤੇ ਸੌਂਗੀ ਵਾਲਾ ਮਫਿਨ</p>	<p>1½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲਿ.) *ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜੌਂ ਦਾ ਸੂਪ</p> <p>1 ਛੋਟਾ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਰੋਲ ਜਾਂ</p> <p>1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p> <p>1 ਕਿਵੀ ਫ਼ਰੂਟ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p>	<p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) *ਸੈਡੀਟੋਨੀਅਨ ਕੇਝੂ ਦੇ ਮੀਟ ਦੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਕੂਸਕੂਸ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ ਜਾਂ 1 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਰੋਲ ਜਾਂ 1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p>	<p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬੀਨਜ਼ ਸਲਾਦ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿਧਿ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p>

ਇੱਕ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀਆਂ 5 ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਰੋਟੀ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

*ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ - ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ 1 ਸੋਬ 1½ ਔਂਸ (50 ਗ੍ਰਾਮ) ਚੀਜ਼ 2 ਸਲਾਈਸ (2 x 35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) *ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼ ਚਿਲੀ 1 (70 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਦੀਆਂ 2 ਸਲਾਈਸ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਫ਼ਰੂਟ ਸਲਾਦ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ 1 ਖੁਰਾਕ (½ ਜੁਗਤ) *ਟੂਨਾ ਗਾਰਡਨ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਆੜੂ	ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks) ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਬੇਰੀਜ਼ ਜਾਂ ½ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਕੱਪ ਭੁੱਜੇ ਚਣੇ ¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਲੱਸੀ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
-----	--	---	---	--

4

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੂਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
5	<p>1 ਕੋਲਾ</p> <p>1 ਔਸ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ</p> <p>1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲਿ.) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ</p>	<p>1 ਖੁਰਾਕ (½ ਜੁਗਤ) *ਟੂਨਾ ਗਾਰਡਨ (ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਦਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ)</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਤਾਜ਼ੇ ਅੰਗੂਰ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p>	<p>1 ਖੁਰਾਕ (½ ਜੁਗਤ) *ਖੱਟਾ ਮਿੱਠਾ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੈਸਰੋਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਕੁਸਕੂਸ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਭਾਫ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਐਸਪਰਗਸ</p>	<p>1 *ਫਰੂਟ ਵਾਲਾ ਓਟਮੀਲ ਦਾ ਬਿਸਕੁਟ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ</p>

ਇੱਕ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀਆਂ 5 ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਰੋਟੀ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

*ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ - ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
	<p>1 ਪਿਆਜ਼ ਵਾਲਾ ਵੇਸਨ (ਚਣੇ ਦਾ ਆਟਾ) ਦਾ ਪੂੜਾ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ</p> <p>1 ਸੰਤਰਾ</p> <p>3 ਛੋਟੇ ਗਰਾਹਮ ਵੇਫਰਜ਼</p>	<p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਬੋਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼ (ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਘਰ ਬਣਾਏ) ਜਾਂ ਦਾਲ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ 1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲਿ.) *ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਮਿਲਾਓ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p>	<p>*ਪਾਲਕ ਫਰੀਟਾ (ਆਮਲੇਟ)</p> <p>1 (70 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ ਦੇ</p> <p>2 ਸਲਾਈਸ (2 x 35 ਗ੍ਰਾਮ)</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਬਿੰਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p>	<p>3 ਗਰਾਹਮ ਵੇਫਰਜ਼</p> <p>1¼ ਕੱਪ (300 ਮਿ.ਲਿ.) *ਸੌਨੀ ਔਰੋਜ਼ ਸ਼ੋਕ</p>

ਦਿਨ	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਖਾਣੇ (Snacks)
7	<p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀਰੀਅਲ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ</p> <p>1 ਅੰਡਾ ਪੌਚ (poached) ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ</p>	<p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) *ਮੀਟ ਪਾਲਕ ਵਾਲਾ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਜਾਂ 1 ਜਾਂ 2 ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ</p> <p>¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਾਦਾ ਘੱਟ-ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ *ਚਾਕਲੇਟ ਜੁਕੀਨੀ ਕੇਕ</p>	<p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) *ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜੌਂ ਦਾ ਸੂਪ (ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚੋਂ)</p> <p>1 (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਰੋਲ</p> <p>1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲਿ.) *ਬਰੋਕਲੀ ਸਲਾਦ</p> <p>½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਣੀ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p>	<p>½ ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ</p> <p>2 ਰਾਈ ਕ੍ਰਿਸਪਸ</p> <p>1½ ਔਂਸ (50 ਗ੍ਰਾਮ) ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼</p>

ਇੱਕ ਕੱਪ ਆਟੇ ਦੀਆਂ 5 ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਰੋਟੀ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

*ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ - ਵੇਖੋ ਚੈਪਟਰ 11

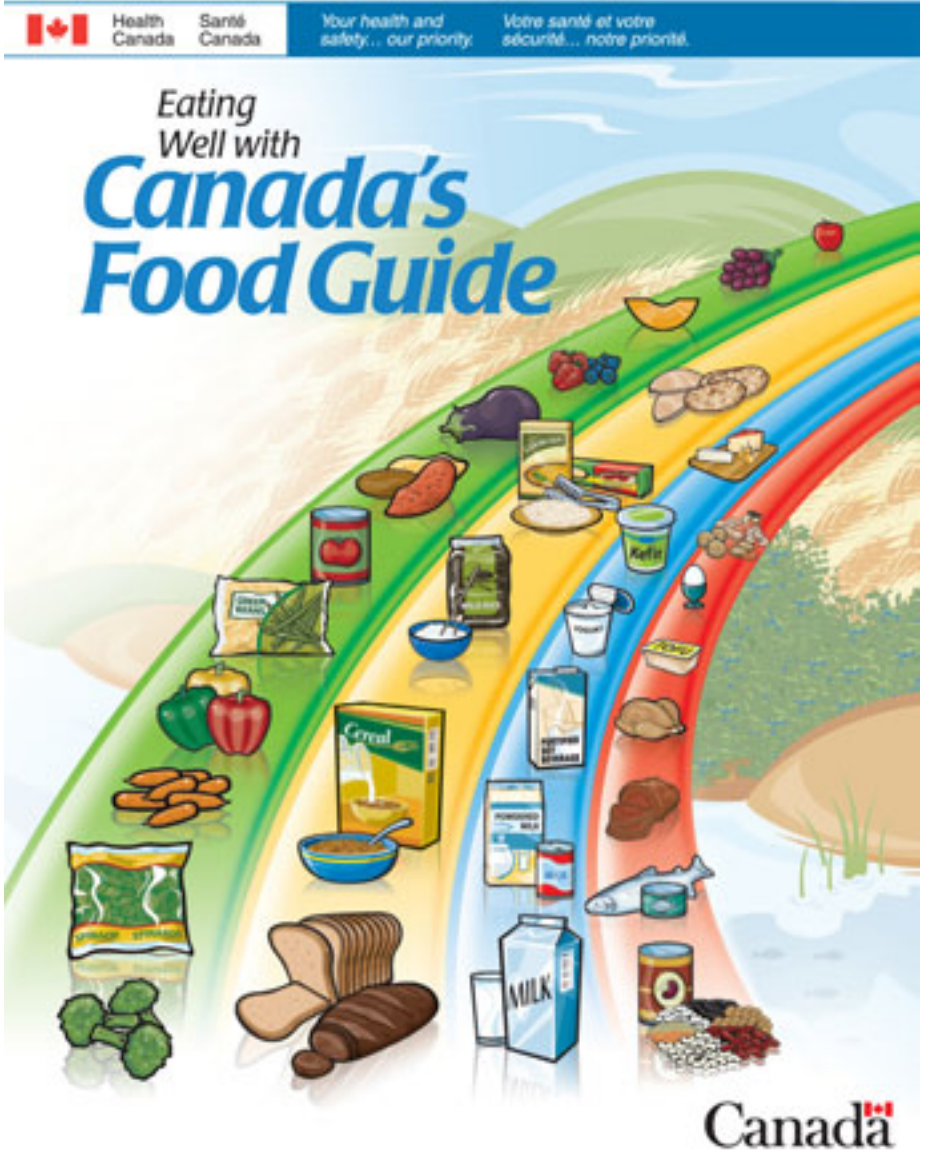
ਅੰਤਿਕਾ B: ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’
(*Eating Well With Canada's Food Guide*) ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੈ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣ ਲਈ:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ (1 800 622-6232) । ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੋਨ 1 800 926-9105



www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਤੇ ਜਾ ਕੇ “ਮੇਰੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ”
(*My Food Guide*) ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਾਪੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰੋਤ: ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’ (2007), ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ।

ਪਬਲਿਕ ਵਰਕਸ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ, 2007 ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ / ਛਾਪਿਆ।

ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੇਖੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
7 ਖਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ)



ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



ਬਣੀ ਹੋਈ:
125 ਮਿ.ਲਿ.
(½ ਕੱਪ)
ਕੱਚੀਆਂ:
250 ਮਿ.ਲਿ.
(1 ਕੱਪ)

ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ
125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਜਾਂ
1 ਫਲ ਜਾਂ



100% ਦੂਜ
125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ)

ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
6 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
7 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ



ਡਬਲਰੋਟੀ
1 ਟੁਕੜਾ
(35 ਗ੍ਰਾਮ)

ਬੇਗਲ
(bagel)
½ ਬੇਗਲ (45 ਗ੍ਰਾਮ)



ਫਲੈਟ ਬਰੈੱਡ
½ ਪੀਟਾ ਜਾਂ (pita)
½ ਟੋਰਟੀਆ
(35 ਗ੍ਰਾਮ)

ਬਣੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ,
ਬਲਗੁਰ (bulgur)
ਜਾਂ
ਕਯੂਨੋ (quinoa)
125 ਮਿ.ਲਿ.
(½ ਕੱਪ)



ਸੀਰੀਅਲ
ਠੰਢਾ: 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਰਮ: 175 ਮਿ.ਲਿ.
(¾ ਕੱਪ)

ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ
ਪਾਸਤਾ
ਜਾਂ ਕੂਸਕੂਸ
(couscous)
125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ)



ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ
ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' (Canada's Food Guide) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾ ਤੁਹਾਡੀ:

- ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੋਟਾਪੇ, ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ' 2007, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ।

ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

51 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ:

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ
ਪਾਊਡਰ (ਦੁਬਾਰਾ
ਬਣਾਇਆ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ)
250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)



ਡੱਬਾਬੰਦ ਦੁੱਧ
(ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ)
250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)

ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ
ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ
ਪਦਾਰਥ
250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)



ਦਹੀਂ (yogurt)
175 ਗ੍ਰਾਮ
(¾ ਕੱਪ)

ਕੇਫਰ (kefir)
175 ਗ੍ਰਾਮ
(¾ ਕੱਪ)



ਚੀਜ਼ (cheese)
50 ਗ੍ਰਾਮ
(1½ ਔਂਸ)

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ
3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਣੇ ਹੋਏ, ਮੱਛੀ, ਸਾਸੇਜਿਜ਼, ਮੁਰਗਾ
ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ

75 ਗ੍ਰਾਮ
(2½ ਔਂਸ) /
125 ਮਿ.ਲਿ.
(½ ਕੱਪ)



ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਫਲੀਆਂ
175 ਮਿ.ਲਿ.
(¾ ਕੱਪ)



ਟੋਫੂ

150 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ
175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ)



ਅੰਡੇ
2 ਅੰਡੇ

ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ
ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
30 ਮਿ.ਲਿ.
(2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)



ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
60 ਮਿ.ਲਿ.
(¼ ਕੱਪ)

ਤੇਲ ਅਤੇ ਬਿੰਧੇ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) - ਅਨ-ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਬਿੰਧਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਮਾਇਓਨੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਤੇਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਨੋਲਾ, ਆਲਿਵ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟਸ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਚੁਣੋ।
- ਮੱਖਣ, ਸਖਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸਾਰਟਿਫਿੰਗ ਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’ 2007, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ।

ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ - ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ!

➤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ।

- ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਲਵੋ।
- ਸੰਤਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਪੇਠਾ-ਕੱਦੂ ਲਵੋ।

➤ ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧਾ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

- ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਟੀਮ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਤੜਕਾ ਲੱਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

➤ ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੋ।

➤ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਲਵੋ।

- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਜੜ੍ਹੀ, ਕੁਈਨੋਆ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ ਖਾਓ।

- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਪਾਸਤੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

➤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧਾ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

- ਸਿਆਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਆਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਚਟਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸਪਰੈੱਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਓ।

➤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ 1% ਜਾਂ 2% ਪੀਓ।

- ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ।

➤ ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਚੁਣੋ।

- ਸਿਆਣੀ ਚੋਣ ਲਈ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

➤ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਵੋ।

➤ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਵੋ।*

- ਮੱਛੀ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਾਰ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈੱਕਰੇਲ, ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

➤ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਥਿੱਧੇ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

- ਮੀਟ ਤੋਂ ਦਿੱਸਦੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਕੱਟ ਕੇ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਮੁਰਗੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਮੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ (ਭੁੰਨਣਾਂ), ਬੇਕ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਪੋਚਿੰਗ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਿੱਧਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- ਬਣੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਸ਼ਾਸੇਜਿਜ਼ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

*ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthcanada.gc.ca ਤੇ ਜਾਓ।

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 10µg (400 IU ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਈਏ’ 2007, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ।

ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।



ਅੰਤਿਕਾ C

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

ਇਹ ਚੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਕ, ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਦੂਜਾ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ। ਇਹ ਦੋ ਨਾਪ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (BMI)

ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਹਰ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਨਾਪਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 18.5 ਅਤੇ 24.9 ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਲਈ ਅਗਲੀ ਸੂਚੀ (ਟੇਬਲ) ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਲੰਬਾਈ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ (ਅਤੇ ਇੰਚਾਂ) ਅਤੇ ਭਾਰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਅਤੇ ਪੌਂਡਾਂ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਲੰਬਾਈ

ਕੱਚ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (BMI) 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਤੱਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ**

ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਇੰਚ)	ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਪੌਂਡ)
147.3 (58)	40-54 (88-119)
149.9 (59)	42-56 (92-123)
152.4 (60)	43-58 (95-128)
154.9 (61)	44-59 (97-130)
157.5 (62)	46-61 (101-134)
160.0 (63)	48-63 (106-139)
162.6 (64)	49-65 (108-143)
165.1 (65)	50-68 (110-150)
167.6 (66)	52-70 (114-154)
170.2 (67)	54-72 (119-158)
172.7 (68)	55-74 (121-163)
175.3 (69)	57-77 (125-169)
177.8 (70)	58-79 (128-174)
180.3 (71)	60-81 (132-178)
182.9 (72)	62-83 (136-183)
185.4 (73)	64-86 (141-189)
188.0 (74)	65-88 (143-194)
190.5 (75)	67-90 (147-198)
193.0 (76)	69-93 (152-205)

ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਇਸ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

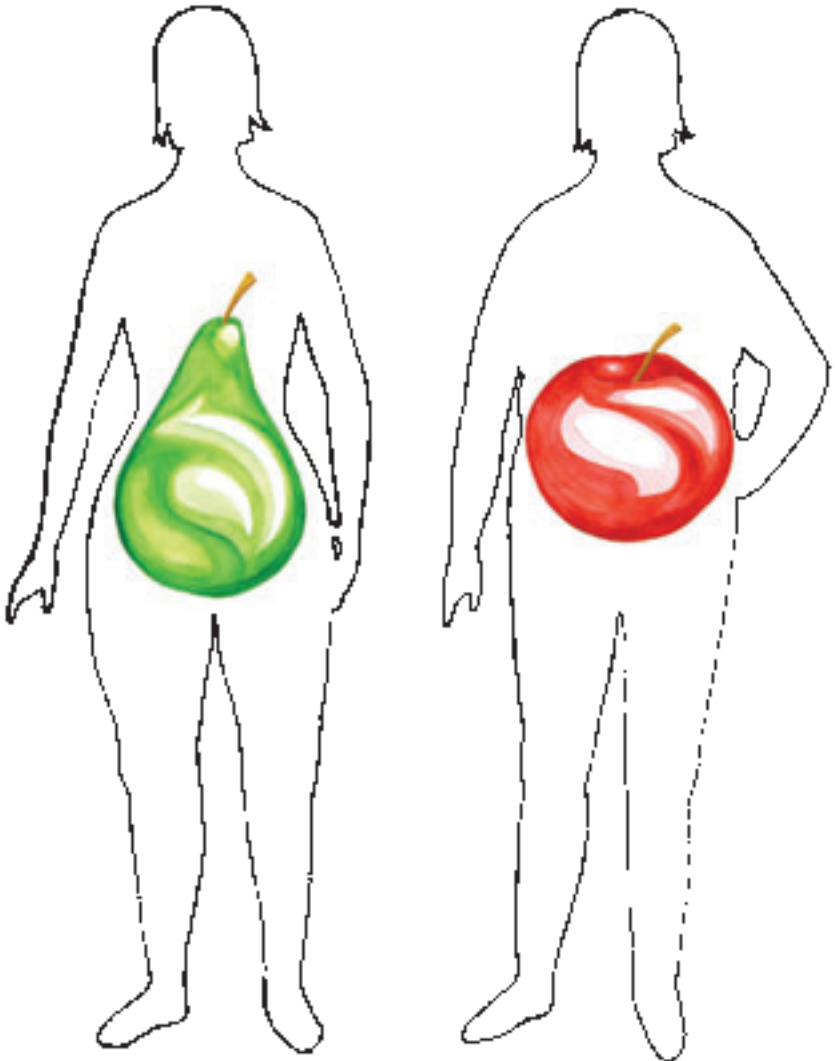
ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ।

ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ

ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਫ਼ਾਲਤੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਾਲਤੂ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਸੇਬ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਵਰਗੇ ਲੱਗੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਲਤੂ ਭਾਰ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਰਗੇ ਲੱਗੋਗੇ ਜੇ ਕਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਕਣੇ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹੈ। ਸੇਬ ਵਰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਰਗਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਸਮੇਤ ਕਈ - ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:

1. ਨਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਖਲੋ ਜਾਵੋ।
3. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹਿੱਸਾ ਨਾਪੋ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਦਮੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁੰਨੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਥਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਪੱਸਲੀ ਅਤੇ ਚੂਕਣੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਟੇਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਢੋ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਓ।
5. ਇਹ ਨਾਪ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦਮੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ 40 ਇੰਚ (102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ 40 ਇੰਚ (102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵੰਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ 35 ਇੰਚ (88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ 35 ਇੰਚ (88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵੰਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇ।

(ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚੈਪਟਰ 6 ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।)

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ (South Asian), ਸ਼ਾਇਦ ਕੱਚੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (BMI) ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਨਾਪ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਨਾਪ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਅੰਤਿਕਾ D

ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (Omega 3 fatty acids): ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪੌਦਿਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਆਲਿਵ, ਕਨੋਲਾ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲਾਂ, ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਰੀਆਂ (ਖਾਸਕਰ ਅਖਰੋਟ), ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਐਨਚੋਵੀ, ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ, ਸਾਰਡਿਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਉਲਚੋਂ (ਏਲਓਚਹੋਨ), ਚਾਰ ਅਤੇ ਹੈਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਓਮੇਗਾ 3 ਵਰਗੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) (Osteoporosis): ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) (Antioxidants): ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਬਣੇ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ (ਮਾੜੇ ਤੱਤਾਂ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ-ਰੋਕੂ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (Unsaturated fats): ਉਹ ਥਿੱਧੇ ਜੋ ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵੀ ਤਰਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਜ / ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ / ਕਈ ਅਨਾਜ (Grains/whole grain/multigrain): ਅਨਾਜ ਪੌਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਜੜੀ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਅਨਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਹੋਣ।



ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IU): ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ ਅਤੇ ਈ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈਆਂ (IU) ਵਿੱਚ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ ਦੀ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ 0.3 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ 1.0 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੈ।

ਸੋਇਆਬੀਨ / ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (Soy/soy products): ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ।

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ (Saturated fats): ਇਹ ਥਿੱਧੇ ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਤੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਸ਼ੁੱਧ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤਾੜ ਅਤੇ ਗਰੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟਾਰਚ (Starch): ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜੋ ਅਨਾਜ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਸੀਰੀਅਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਆਲੂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) (Diabetes): ਉਹ ਹਾਲਤ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (Hypertension): ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ (High blood pressure): ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਬਹਾਓ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (BMI): ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਪਦੇ ਹਨ (ਵੇਖੋ ਅੰਤਿਕਾ C)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ (Natural food): ਕੁਝ ਆਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ: ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ।

ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ (Waist circumference measurement): ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਨਾਪ ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਸੇਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੋਕੋਮਾ) (Glaucoma): ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਵਰਗ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਹਨ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (Cholesterol): ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮੋਮੀ ਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ “ਚੰਗਾ” ਅਤੇ “ਮੰਦਾ” ਦੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹਨ। ਵੱਧ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (HDL) “ਚੰਗਾ” ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੈ। ਵੱਧ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਵਲੋਂ ਜਿਗਰ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (LDL), ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਮੰਦਾ” ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਲੈਵਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਰੀਜ਼ (Calorie): ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕੈਲਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟੇਗਾ ਜਾਂ ਵਧੇਗਾ।

ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ (Organic food): “ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਕਾਰਬਨਿਕ” ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਖਾਦਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (Minerals): ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਣਿਜ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Food-borne illness): ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ (ਜੋ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ), ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ (Risk factor): ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੋਟਾਪਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਥਿੱਧੇ (Healthy and unhealthy fats): ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਮੰਦੇ ਥਿੱਧੇ ਹਨ। ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਚੰਗੇ ਥਿੱਧੇ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਹਨ।

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ / ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ (Cataracts): ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਲੈਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਧੁੰਦਲਾ ਜਿਹਾ ਪਰਦਾ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ (Triglycerides): ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਥਿੱਧੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟੋਫੂ (Tofu): ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ।

ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ (Trans fat): ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਥਿੱਧਾ ਜੋ ਉਸ ਵਕਤ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿੰਧਾ (Fats): ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਿੰਧਾ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿੰਧਾ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਬਿੰਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਬਿੰਧੇ।)

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ (Milk and alternatives): ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ ਦੇ ਚੌਠਾਂ ਖਾਣੇ ਦਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭਾਗ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ (cheese), ਕੇਫਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (Dairy products): ਵੇਖੋ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ।

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ / (ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ) (Pasteurization/ pasteurized): “ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ” ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਖਮੀਰ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਸਾਰੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ (Chronic illness): ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਕਈ ਮਹੀਨੇ, ਕਈ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਚੱਲੇ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ (Liquid nutritional supplements): ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਿਲਕਸ਼ੈਕ ਵਰਗੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ) ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਵਾਂਗ।

ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (Polyunsaturated fats): ਚੰਗੇ ਬਿੰਧੇ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ, ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ (Nutrient): ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰੋਟੀਨ, ਥਿੱਧੇ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ (ਖਾਸਕਰ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ)), ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ (Nutrition Facts Label): ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਲੱਗਾ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ (Fortified): ਜਦੋਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਸਲ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ (Phytosterols): ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ (Phytochemicals): ਪੌਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਸਾਇਣਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜੀ ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਾਸਕਰ ਕੈਂਸਰ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਲਾਲ - ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੀਆਂ (Legumes): ਇਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ। ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ (ਫ਼ਾਈਬਰ) ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ (Blood sugar level): ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ (ਖੰਡ) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਰਮ ਗਲੂਕੋਸ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਸਾਧਾਰਨ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਭਰਪੂਰ (Enriched): ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਕੇ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਖਾਣਾ ਭਰਪੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਹਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਲੋਹਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (Periodontal disease): ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਸੂੜੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼।

ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ (Macular degeneration): ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਨਿਗਾਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿ.ਗ. / ਮਾ.ਗ. (mcg/mgs): ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਆਮ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ। ਮਿ.ਗ. ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾ.ਗ. ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ। ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (mg), ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ (gm) ਦਾ 1/1000 ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg), ਇੱਕ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦਾ 1/1000 ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ 1000 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਮਾ.ਗ.) = 1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਮਿ.ਗ.)।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ (Meat and alternatives): ‘ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’ (Canada’s Food Guide) ਦੇ ਚੌਠਾਂ ਖਾਣੇ ਦਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭਾਗ। ਮੀਟ ਜਿਹਾ ਕਿ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ, ਬੀਫ਼, ਸੂਰ, ਭੇਡੂ, ਮੁਰਗਾ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਰੋਟੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਟੋਫੂ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੀਟ ਜਿਹੇ ਖਾਣੇ (Veggie meats): ਸੋਇਆਬੀਨ ਜਾਂ ਕਣਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੁੰਬਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪੈਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਗਜ਼।

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ (Monounsaturated fats): ਇਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਥਿੰਧੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਆਲਿਵ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ (Multivitamin/mineral): ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿ.ਲਿ. (mL): ਮਿ.ਲਿ. ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਿਲੀਲੀਟਰ। ਇਹ ਆਇਤਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੀਟਰਿਕ ਨਾਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਦਾ 1/1000 ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਨਾਪ: 1 ਔਂਸ = 30 ਮਿ.ਲਿ.

ਮੀਲ ਰਪਲੇਸਮੈਂਟਸ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ (Meal replacement drinks): ਵੇਖੋ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ।

ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ (ਪਰੋਸੈਸਡ ਕੀਤੀਆਂ) ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (Processed food): ਉਹ ਖਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਬਣਤਰ, ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (Daily Value): ਇੱਕ ਸਿਰਲੇਖ ਜੋ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਨੰਬਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੈਕਟ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins): ਆਰਗੈਨਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੇਰਵਾ

ਉ

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 94

ਉਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਅਤੇ, 75

ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਅਤੇ, 21

ਦੇ ਫਾਇਦੇ, 21

ਅ

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ

(ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ), 68

ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ

(ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਅਤੇ, 71

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 71

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ, 33

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ, 29

ਹੱਡੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ

ਕਰਾਈਏ, 69

ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ, 71

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ, 42, 69

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ, 70

ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ, 70

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 69

ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ, 28

ਲੂਣ ਅਤੇ, 71

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ, 69

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੋਕੋਮਾ), 74

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ), 74

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 75

ਫ਼ਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ, 28

ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜ਼ੈਨਰੇਸ਼ਨ, 74

ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ

(ਆਕਸੀਕਰਨ -ਰੋਕੂ), 45, 203

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ, 45, 64, 203

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 45, 203

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ), 94

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ, 95

ਲੋਹਾ ਅਤੇ, 95

ਅਪਰੋਸ਼ਨ

ਪਿਛੋਂ ਖਾਣਾ, 16

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 79

ਸ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ, 45, 204

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ

ਲੱਭੀਏ, 136

ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, 138

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, 16

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ, 140

ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਥਾਂ, 11

ਚੁਣੌਤੀਆਂ, 11

ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ, 6

ਬਜ਼ਟ ਤੇ, 109

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ, 123

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ, 6

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, 27

ਸੋਡੀਅਮ. ਦੇਖੋ ਲੂਣ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 33

ਐਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ, 35

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਅਤੇ, 33

ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, 36

ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, 36

ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ, 35

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, 37
 ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, 36
 ਵਰਜਸ਼ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ, 34, 141
 ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ, 33
 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, 33
 ਸ਼ਰਾਬ, 28
 ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)
 ਅਤੇ, 68, 69
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿਕਦਾਰ, 51,
 ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ, 28, 65, 66, 68
 ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ, 57
 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 54, 55, 56
 ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ, 28
 ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)
 ਅਤੇ, 29, 63
 ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ ਅਤੇ, 64
 ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), 59
 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ, 33
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 146
 ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ, 29
 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਤੇ, 62
 ਖੰਡ ਦੇ ਬਦਲ, 63
 ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, 59
 ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 60
 ਜੜੀ ਬੂਟੀ / ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ
 ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ, 48
 ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜ੍ਹੇ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 ਅਤੇ, 60
 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 52, 60
 ਭਾਰ ਘਟਾਣਾ ਅਤੇ, 84
 ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 28, 29
 ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ
 ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 64
 ਸੁਵਿਧਾ ਜਨਕ ਖਾਣੇ
 ਫਰੇਜ਼ਨ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ
 ਸੂਪ, 105
 ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ (ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)
 ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)
 ਅਤੇ, 71

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ
 ਲੋਹਾ ਅਤੇ, 46

ਹ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ
 ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉ, 69
 ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ)
 ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 149
 ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, 58
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 146
 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 52
 ਨੰਬਰ ਪੜ੍ਹਨੇ, 58
 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 59
 ਫਲ ਅਤੇ, 59
 ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ, 88
 ਲੂਣ ਅਤੇ, 59
 ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ. ਦੇਖੋ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਕ

ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ
 ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ, 199
 ਕਬਜ਼, 91
 ਦੇ ਕਾਰਨ, 91
 ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ, 23, 92
 ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ, 92
 ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
 ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 66
 ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ, 201
 ਕੋਫੀ, 28
 ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, 55, 56
 ਅੰਗ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ, 55
 ਅੰਡੇ ਅਤੇ, 56
 ਆਪਣਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ
 ਘਟਾਉਣਾ, 55, 56
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 146
 ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 57
 ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ, 57
 ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮੰਦਾ, 55
 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 52, 53, 55
 ਫਾਈਟੋਸਟੇਰੋਲਜ਼ ਅਤੇ, 57
 ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ, 57

ਕਾਲਜੇ ਦੀ ਜਲਣ. ਦੇਖੋ ਗੈਸਟਰੋਇਸਟੋਫਾਜਿਲ
ਰੀਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ
ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (ਗਲੋਕੋਮਾ)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 74

ਕਾਰਬਨਿਕ ਖਾਣਾ, 32

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, 18

ਸੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)

ਅਤੇ, 61, 62

ਕੈਫੀਨ

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 71

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 54

ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ, 28

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, 42

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 69

ਕੈਂਸਰ, 68

ਅੱਗ ਤੇ ਅੱਧ ਸਤਿਆ ਮੀਟ

ਅਤੇ, 65, 66

ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ

-ਰੋਕੂ) ਅਤੇ, 45, 65, 203

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ ਅਤੇ, 65

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 29, 65, 69

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ, 65, 66

ਚਰਬੀ ਅਤੇ, 65

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ, 69

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 66

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਅਤੇ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, 66

ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ, 28, 65

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ, 66

ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ, 64

ਲੂਣ ਅਤੇ, 65

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ, 10, 65, 75

ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਮਾਤਰਾ, 26

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਤਰਾ, 26

ਚੌਹਾਂ ਖਾਣੇ ਦਿਆਂ ਭਾਗਾਂ, 10, 26

ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਤਰਾ, 10

ਮਾਤਰਾ, 26

ਵਿਓਂਤ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ
ਅਧਾਰਤ, 186

ਖ

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲਈ ਖਾਣਾ

ਬਣਾਉਣਾ, 104

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ

ਤਰੀਕੇ, 116

ਖਾਣੇ ਸੌਖੇ ਬਣਾਉਣੇ, 100, 103

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਰੀਦਨ ਅਤੇ ਵਿਓਂਤ

ਦੇ ਸਾਦੇ ਤਰੀਕੇ, 100

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

ਸਾਮੱਗਰੀ, 116-119

ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ, 105

ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਓਂਤ (ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ

ਲਈ), 186-193

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, 126, 128

ਖਾਣਾ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨਾ (ਪ੍ਰਬੰਧ

ਕਰਨਾ), 128

ਖਾਣਾ ਸਟੋਰ (ਸੰਭਾਲਣਾ) ਕਰਨਾ, 130

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, 129

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ, 131

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, 126

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, 127

ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਤੇ, 127

ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਵੇਲੇ, 132

ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ

ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, 106

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ, 107

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ

ਬਣਾਉਣੇ, 119-120

ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ), 146

ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ

ਜੁਗਤਾਂ, 146-185

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ

ਖਾਣਾ, 152-177

ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, 185

ਨਾਸ਼ਤਾ, 148-151

ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, 178-183

ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, 184

ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਰੋਕਥਾਮ, 127

ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਣਾ, 96

ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਫਕ
ਨਾ ਬਹਿਣਾ, 96

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ. ਦੇਖੋ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ
ਨਾ ਹੋਣਾ

ਖੰਡ, 63

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ

ਘਟਾਉਣੀ, 122

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 54

ਗ

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ, 60

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ, 29

ਗੈਸਟਰੋਇਸੋਫਾਜ਼ਿਲ ਰੀਫਲਕਸ ਬਿਮਾਰੀ
(ਭੱਸ ਡਕਾਰ, ਏਸਿਡਿਟੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)

ਚ

ਚੋਹਾਂ ਖਾਣੇ ਦਿਆਂ ਭਾਗਾਂ, 10, 25

ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ (ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ)

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 74

ਚਰਬੀ, 21

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ, 20

ਸਿਹਤਮੰਦ, 21, 53

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ, 55

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ

ਘਟਾਉਣਾ, 119

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ, 88

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਅਤੇ, 78

ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ, 20

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 53

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ, 20, 53

ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ, 21, 53

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ, 21, 53

ਚਾਹ, 28

ਜ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਦਲੋ, 85-86

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ, 88

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, 84

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ, 88

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ. ਦੇਖੋ ਮੋਟਾਪਾ

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ), 75

ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ, 78

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ, 78

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ, 34

ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, 76

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 76

ਰੇਸ਼ ਅਤੇ, 78

ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ

ਸੰਪੂਰਕਾਂ, 48

ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, 48

ਟ

ਟ੍ਰਾਇਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼, 21, 54

ਡ

ਡਾਈਵਰਟੀਕਿਊਲੋਸਿਸ, 92

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, 142

ਡਿਨਰ (ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ)

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 152-177

ਦ

ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਾਫਕ ਨਾ
ਬਹਿਣਾ, 96

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 152-177

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਆਕਸੀਕਰਨ
-ਰੋਕੂ) ਅਤੇ, 45, 203

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ, 60

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ, 54

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ, 52

ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ, 54

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ, 55

ਖੰਡ ਅਤੇ, 54
ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, 52
ਚਰਬੀ ਅਤੇ, 53
ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜ੍ਹੇ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਅਤੇ, 52
ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, 52
ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ, 88
ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ, 53
ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ, 54
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, 52

ਨ

ਨਿਗਲਣਾ

ਔਖੇ ਹੋਕੇ, 80, 81

ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, 52

ਜੜੀ ਬੂਟੀ / ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ

ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਅਤੇ, 48

ਨਾਸ਼ਤਾ

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, 148-151

ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, 86

ਪ

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, 23

ਸਰੋਤ, 24

ਕਬਜ਼ ਅਤੇ, 23

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਮਾਤਰਾ, 24

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ, 49

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ

ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ, 16

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ

ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, 106, 108

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ

ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਬਨੱਸਪਤੀ ਤੋਂ ਬਣੇ

ਸੰਪੂਰਕਾਂ, 48

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਪੂਰਕ, 49

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, 40

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਦਾਅਵਾ, 106

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 70

ਪਰੋਟੀਨ, 16

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 70

ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 80

ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ (ਮਸੂੜ੍ਹੇ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, 74

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 52

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 73

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਅਤੇ, 60

ਬ

ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ

ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਓ, 10

ਬਾਰੇ ਤੱਥ, 6

ਮ

ਮੋਟਾਪਾ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ, 65

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 52

ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ. ਦੇਖੋ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ

(ਮਸੂੜ੍ਹੇ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਮਾਹਰ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ. ਦੇਖੋ

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, 47

ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ, 75

ਰ

ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ. ਦੇਖੋ

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ

ਰੇਸ਼ਾ

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਅਤੇ, 78

ਰੇਸ਼ਾ, 18, 49

ਕਬਜ਼ ਅਤੇ, 49

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ, 55

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ

ਵਧਾਉਣਾ, 122

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ, 54

ਲ

ਲੋਹਾ, 46

ਲੂਣ, 29

ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ)

ਅਤੇ, 71

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ, 29, 59

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ, 66

ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ

ਕਰਨਾ, 122

ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ, 30, 31

ਲੇਬਲ, 30

ਆਮ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ, 31

ਵ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, 42

ਫੋਲੇਟ / ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, 41

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, 45

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, 45

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, 42

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ6, 41

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12, 40

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਸ ਪੁਸ਼ਿਤਕਾ ਦੇ ਹੋਰ ਨਕਲ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 811



SeniorsBC