

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ - ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਿਆ ਹੋਇਆ

ਸਿਆਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ:

ਬਹੁਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 60-75 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 45-60 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡੰਗ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ 15-30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟੇਬਲ 1: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ	ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)
<p>ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ</p> <p>*ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>	<p>1, 6" ਦੀ ਰੋਟੀ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ 1/5 ਕੱਪ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ) ¼ ਨਾਨ 6" ਵਾਲੀ ½ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ (ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਲਡ ਰਾਈਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਸੀਰੀਅਲ (ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ* ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਆਲੂ (ਫੇਰੇ ਹੋਏ। ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਾਸਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ) 12" ਵਾਲੇ ਪੀਜ਼ਾ ਦਾ 1/12 ਹਿੱਸਾ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਕ੍ਰਸਟ ਬਣਾਓ) ½ ਛੋਟਾ ਮਫਿੰਨ (ਛਾਣ ਬੂਰਾ ਪਾ ਕੇ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ) ¾ ਕੱਪ ਦਲੀਆ (ਓਟਮੀਲ) 1/3 ਕੱਪ ਸੂਜੀ 1 ¾ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਕੱਚਾ ਸਾਬੂਦਾਣਾ 750 ਮਿ.ਲਿ. (3 ਕੱਪ) ਪੌਪਕੌਰਨ (ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ) 3 ਅਰਾਰੋਟ, ਜਿੰਜਰਸਨੈਪ (ਅਦਰਕ ਵਾਲੀਆਂ) ਕੁੱਕੀਜ਼ 7 ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੈਟਜੈਲਜ਼ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 30 ਡੰਡੀਆਂ ¼ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ½ ਛੋਟਾ ਬੇਗਲ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਮੱਕੀ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ</p>
<p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ</p>	<p>250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਾਰਸਨਿੱਪ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਵਿੰਟਰ ਸਕੂਐਸ਼ (ਐਕੌਰਨ, ਬਟਰਨੱਟ) 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਮਟਰ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ</p>

Pun: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted for North Indian Diets (Punjabi and Hindi)

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫੂਡ ਗਰੁੱਪ	ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)	
ਫਲ	<p>1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ</p> <p>1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਬੈਰੀਆਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ 15 ਚੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੀਵੀਫਰੂਟ 60 ਮਿ.ਲਿ. (¼ ਕੱਪ) ਰਲੇ-ਮਿਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਬ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਖਰਬੂਜਾ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ</p>	<p>1 ਵੱਡਾ ਆੜੂ 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਅਨਾਨਾਸ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਰਸੇ ਵਿੱਚ, ਸੀਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਜੂਸ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਸੇ ਦੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) 10 ਲੀਚੀਆਂ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਮਰੂਦ ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਨਾਰ 1 ਕੱਪ (ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ) ਪਪੀਤਾ</p>
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ	<p>250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਚੈਕਲੇਟ ਦੁੱਧ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਫ਼ੈਟ ਰਹਿਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ 60 ਮਿ.ਲਿ. (4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਸੇਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਫਿੱਕਾ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਚੱਸਦਾਰ ਸੇਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ</p>	<p>250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਘੱਟ ਲੈਕਟੋਸ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਫਿੱਕਾ ਦਹੀਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਚੱਸਕੇਦਾਰ ਸੇਏ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ</p>

Pun: Healthy Carbohydrates for Diabetes - Adapted for North Indian Diets (Punjabi and Hindi)

© 2011 ਰੋਲਬਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 2: ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਐਸਪੈਰੇਗਸ ਬੀਨਜ਼, ਪੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਚੁਕੰਦਰ ਕਰੇਲਾ	ਬਰੈਂਕਲੀ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਸੈਲਰੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਗਾਜਰਾਂ	ਖੀਰਾ ਬੈਂਗਣ ਲੈਟਸ ਮਸ਼ਰੂਮ (ਖੁੰਭਾਂ) ਭਿੰਡੀ	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਸਲਾਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਲਕ ਟਮਾਟਰ ਤੇਰੀ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	<p>ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਸੇਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਦਲ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>*ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਹੇਠਾਂ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹਰ ਮਿਕਦਾਰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ</p>			

<p>ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ</p>	<p>75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਔਂਸ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹਲਕਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ</p> <p>75 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ) ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸੈੱਲਫਿੱਸ਼</p> <p>50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ) ਚੀਜ਼ (20% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਤੋਂ ਘੱਟ)</p> <p>60 ਮਿ.ਲਿ. (1/4 ਕੱਪ) ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ (1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼.)</p> <p>2 ਅੰਡੇ</p>	<p>30 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ/ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ</p> <p>150 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ) ਟੋਫੂ, ਸਖਤ/ਖਾਮ</p> <p>75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਔਂਸ) ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਦਲ</p> <p>175 ਮਿ.ਲਿ. (3/4 ਕੱਪ) ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ*</p> <p>75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਹੱਮਸ</p>
----------------------------------	--	--

<p>ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ)</p>	<p>ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 6-9 ਪਰੋਸਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ)</p>	
	<p>1/6 ਐਵਾਕੈਡੋ</p> <p>5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਮਾਰਜਰਿਨ (ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ)</p> <p>5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਮਾਰਜਰਿਨ (ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ)</p> <p>5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਤੇਲ (ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ)</p> <p>15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ</p>	<p>15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ</p> <p>8 ਮਿ.ਲਿ. (1/2 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਤਾਹੀਨੀ</p> <p>15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਮਿਓਨਿਸ (ਹਲਕੀ)</p>



ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/dietitian ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ