

## ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ

### ਪੰਜਾਬੀ ਖਾਣਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ

#### ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ (ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਨੂੰ ਖੂਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ) ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਊਰਜਾ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ (ਗਲੂਕੋਸ) ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਕਾਰਣ ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਮੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

#### 1. ਹਰ ਡੰਗ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੇਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਰੱਖੋ।
- ਦੋ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ

Pun: Healthy Eating for Diabetes - Adapted for Punjabi Diet

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

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਡੰਗ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਡੰਗ ਤੱਕ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲਾ ਵਕਫ਼ਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ (ਰੋਟੀ, ਬਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਬੰਨ, ਆਲੂ),
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ (ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ, ਦਹੀਂ, ਸੇਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ)
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ (ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਦਾਲ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੇਲੇ, ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਬਗ਼ੈਰ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ)

ਇੱਕ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਪਲੇਟ ਦਾ ¼ ਹਿੱਸਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ¼ ਹਿੱਸਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਦਲ) ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪੀਓ ਅਤੇ ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਖਾਓ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਲਈ [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Just the Basics" ਲਓ।)

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ " ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ" ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਥਨਾਮਾ ਦੇਖੋ (ਹੇਠਾਂ "ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ" ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

3. ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।

- ਹਲਕੇ ਮੀਟ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪਨੀਰ ਦੀ ਥਾਂ ਸਖ਼ਤ ਟੋਫੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਲੁਕਵੇਂ ਫ਼ੈਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (ਪਕੌੜੇ,

Pun: Healthy Eating for Diabetes - Adapted for Punjabi Diet

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

ਸਮੇਸੇ, ਮੱਠੀਆਂ, ਪਕੌੜੀਆਂ, ਭੁਜੀਆ) ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ (ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ)।

- ਕੈਨੇਲਾ, ਜੈਤੂਨ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਰਮ ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰਿਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਨੱਟ ਬਟਰ, ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵਾਕੈਡੋ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਫ਼ੈਟ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੇਕਣਾ, ਰਾੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਰ-ਬੇ-ਕਿਊ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣਾ। ਤਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

#### 4. ਵੱਧ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ (ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ) ਖਾਣੇ ਖਾਓ।

- ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਬੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਵਰਤੋ। ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਜਾਂ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ ਉੱਪਰ ਬਰੂਰ ਲਾਓ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਰਤੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਛਾਣ ਬੂਰਾ, Muffets™, Total®, Fiber One® Weetabix™, Shredded Wheat™, Red River Cereal™, 100% Bran™, ਓਟ ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ।
- ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਕਸਰ ਖਾਓ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ। ਸਾਬਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ(ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਫ਼ੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਖੰਡ (ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਭੂਰੀ), ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ਰਬਤ, ਗੁੜ, ਚਾਸ਼ਨੀ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮੁਰੱਬਾ, ਜੈਲੇ, ਹਲਵਾ, ਕਸਟਰਡ, ਕੇਕ, ਪਾਈਜ਼, ਪੇਸਟ੍ਰੀਆਂ, ਡੋਨੱਟ, ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਕੈਂਡੀ, ਚੌਕਲੇਟ, ਸਧਾਰਨ ਪੌਪ, ਟੈਨਿਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੁੱਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਫਿੰਨ, ਮਿੱਠਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ, ਜਲੇਬੀ, ਕੁਲਫੀ, ਖੀਰ, ਲੱਡੂ, ਪਿੰਨੀ।

Pun: Healthy Eating for Diabetes - Adapted for Punjabi Diet

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

6. ਲੂਣ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਓ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

7. ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 – 3 ਲਿਟਰ (8 – 12 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਡਾਇਟ ਪੈਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ੀਰੋ ਗ੍ਰਾਮ ਲਿਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

8. ਕਸਰਤ

- ਕਸਰਤ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਫੈਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣ।

9. ਸ਼ਰਾਬ

- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੀ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
  - ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1-2 ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 9 ਡਰਿੰਕਸ। ਇੱਕ ਡਰਿੰਕ 150 ਮਿ.ਲਿ. (5 ਔਂਸ) ਡਰਾਈ ਵਾਈਨ, 360 ਮਿ.ਲਿ. (12 ਔਂਸ)

ਬੀਅਰ ਜਾਂ 45 ਮਿ.ਲਿ. (1 ½ ਔਂਸ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਅਸਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ)।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਨੀਵਾਂ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗਲਾਈਬਿਊਰਾਈਡ ਜਾਂ ਨੈਟੇਗਲਾਈਨਾਈਡ)। ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਕਿਸੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 10. ਸੰਪੂਰਕ

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ (ਖਣਿਜ) ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਮਿਨਰਲ ਸੰਪੂਰਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

## 11. ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (Glycemic Index)

- Glycemic Index (GI) (ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ – ਜੀ.ਆਈ.) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਗਲੂਕੋਸ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਬਰੈਂਡ ਖਾਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। Glycemic Index ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘੱਟ GI ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ (ਡੇਅਰੀ) ਦੇ ਪਦਾਰਥ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[www.diabetes.ca/files/GlycemicIndex\\_08.pdf](http://www.diabetes.ca/files/GlycemicIndex_08.pdf) 'ਤੇ ਜਾਓ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC): [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca). ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ। ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

<http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm>

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. ਤੱਥਨਾਮਿਆਂ ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:

- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਸ਼ਾਸਤੇ – ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਢਾਲੇ ਗਏ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਂ

*ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।*

### 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 ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/dietitian](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ