ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲਈ ਭੋਜਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੁਤਾਬਕ

ਉੱਚੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਧਾਰਨ। **ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ** (saturated) **ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ** (trans) **ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

ਜੋ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

1. (**ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ**)

- ਮੱਖਣ, ਘੀ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਪਸ਼ੂ-ਚਰਬੀ, ਤਲਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ, ਅਤੇ ਤਲਿਆ ਪਨੀਰ।
- ਮਫਿਨ, ਕੇਕ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਡੋਨੱਟਾਂ ਵਰਗੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ।
- ਹਲਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਹੜੇ ਅੰਸ਼ਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਪੱਕਣ।
- ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ।
- ਗਾਂ-ਮੱਝ ਦਾ ਮਾਸ, ਬੋਲੋਨਾ, ਸਲਾਮੀ, ਪੈੱਪਰੋਨੀ, ਸਾਸੇਜਾਂ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਟੁਕੜੇ।

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

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

2. (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ ਸੀਮਤ ਕਰੋ)

- ਸਿਰਫ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ-ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ:
  - ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਰਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ। ਆਂਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
  - ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਸਕੁਇੱਡ ਮੱਛੀ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

3. (ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ “ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ” ਅਤੇ “ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ” ਵਰਗੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਟਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ)

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਬਦਾਮ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਪੀਕੈਨ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (¼ ਕੱਪ)। ਗਿਰੀਆਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਓ।
- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ – 100% ਕੁਦਰਤੀ (ਗ਼ੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ) ਲਵੋ।
- ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ (Olive) ਜਾਂ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਤੇਲ।
  ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਅਲਸੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਤਿਲ਼ਾਂ ਦੇ ਬੀਜ।
- ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ।
- ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰੈਲ, ਸਾਰਡੀਨ ਜਾਂ ਟਰਾਊਟ ਵਰਗੀਆਂ ਤੇਲਦਾਰ ਮੱਛੀਆਂ। ਮੀਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ “ਓਮੇਗਾ-3" ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ।
- ਕੁਸੁੰਭਾ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ।

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

4. ਹਰ ਰੋਜ਼ 7 ਤੋਂ 10 ਪਰੋਸੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਓ

- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਬਤ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧੇ।
- ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਧ, ਅਤੇ ਪਕੌੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਮੋਸਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਲ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਖਾਓ।

5. ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਪਰੋਸੇ ਛਾਣ ਸਹਿਤ, ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਓ

- ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਣਕ ਦੇ 100% ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਦਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬੇਸਨ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਫੈਟ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ (ਵਾਇਲਡ) ਚੌਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪਲਾਓ ਜਾਂ ਬਿਰਿਆਨੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਕਾਓ।
- ਕਣਕ ਦੇ 100% ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਜਵੀਂ ਦਾ ਛਾਣ-ਸਹਿਤ ਆਟਾ, ਰਾਈ, ਜਵਾਰ, ਮੱਕੀ, ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ, ਕਣਕ ਦਾ ਮੋਟਾ ਪੀਹਿਆ ਆਟਾ, ਬਾਜਰਾ, ਅਤੇ ਕਿਨਵਾ (quinoa)।
- ਅਜਿਹੇ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੇ ਹਰ ਪਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ। ਪਰੌਂਠੇ, ਭਟੂਰੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਜਾਂ ਰਿਫਾਈਨਡ ਸੀਰੀਅਲ (ਰੇਸ਼ਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਲੇ) ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6. ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਲਵੋ

- ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਲਓ।
- ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਖੀਰ ਜਾਂ ਸੇਵੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕਿੱਮ ਜਾ 1% ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ।
- ਰਾਇਤਾ ਜਾਂ ਖੱਟਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਵਰਤੋ।

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਕ੍ਰੀਮੋ, ਹਾਫ਼ ਐਂਡ ਹਾਫ਼, ਜਾਂ ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਫੈਟ-ਰਹਿਤ ਸੁਕਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ।

7. **ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਪਰੋਸੇ ਲਵੋ:**

- ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲੀਆਂ।
- ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਟੋਫੂ ਪਾਓ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਕੀਮਾ, ਹੈਮਬਰਗਰ, ਸਫਗੈਟੀ ਜਾਂ ਲਸਾਨਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਸੂਰ ਜਾਂ ਬੀਫ਼ ਵਰਤੋ।
- ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੁਰਗੇ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਲਾਹ ਦਿਓ।

8. **ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਵਰਤੋ**

- ਚੰਗੀ ਪਸੰਦ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ ਖੀਰ ਜਾਂ ਸੇਵੀਆਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ, ਫ਼ਲ, ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਸ਼ਰਬਤ, ਬਿਨਾ ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਪੌਪਕੌਰਨ, ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਘਰ ਬਣੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ (ਛਾਣ ਦੇ ਮਫ਼ਿਨ, ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਕਾਕਟੇਲ, ਜਾਂ ਫ਼ਲਾਂ ਵਾਲਾ ਐਂਜਲ ਫੂਡ ਕੇਕ) ਖਾਓ।
- ਡੂਬੋ ਕੇ ਤਲ਼ੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨੈਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਕੁਲਫੀ, ਜਲੇਬੀ, ਲੱਡੂ, ਬਰਫ਼ੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨੈਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ, ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

9. **ਸ਼ਰਾਬ**

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੋਵੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 1-2 ਪਿਆਲੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 1 ਪਿਆਲੇ ਤਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 150 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ, 360 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ ਜਾਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (ਡੇਢ ਔਂਸ) ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿੱਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

10. ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਜਾਂ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. (Body Mass Index ਜਾਂ BMI) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦੇ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਖਾਕੇ (BMI Nomogram) ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java-eng.php
- ਲੱਕ ਦੀ ਮਿਣੀ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਲੱਕ 102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (40 ਇੰਚ) ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ 4 ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-punjabi_v.pdf
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੌਪ, ਕੁੱਝ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਮਿਠੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ।
- ਫੈਟ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਾਧਨ ਚੁਣੋ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਫੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਕਰਨ, ਭੁੰਨਣ, ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਪੋਚਿੰਗ, ਬੇਕਿੰਗ, ਤਾਉਣ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਲਵਾਉਣ ਵਰਗੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਫੈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2-3 ਚਮਚ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਥੋੜੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਪਰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਲਵੋ।

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

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC): www.HealthLinkBC.ca. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀ.ਸੀ. ਤੱਥਨਾਮਿਆਂ ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
www.dialadietitian.org (ਲਿੰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ) ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:

- ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਲਈ ਭੋਜਨ – ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਲਈ ਭੋਜਨ – ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ: ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸੁਝਾਅ

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। 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

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

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।