



ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Heart Healthy Eating

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉੱਚੇ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ - ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ - ਖਾਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਵਾਂ?

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (phytochemicals) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਡੀਟੇਰੀਨੀਅਨ (Mediterranean) ਖੁਰਾਕ, ਪੌਧਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 7 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਕੋਲਿਆਂ, ਬੈਰੀਆਂ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੇਲ, ਸੰਤਰਿਆਂ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੋ। ਸਾਬਤ ਫਲ, ਫਲ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ), ਕੱਚੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਗ੍ਰੀਨਜ਼ ਦਾ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਨਾਸ਼ਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਪਾਸਤਾ, ਸਲਾਦਾਂ, ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਸੋਸਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਸਟੂਆਂ ਅਤੇ ਸਟਰ ਫਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਓ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਰੋਜ਼ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ ਕਣਕ, ਰਾਈ (rye), ਸਪੈਲਟ (spelt), ਕਾਮੁਟ (kamut), ਜੌਂ, ਜਵੀ (oats) ਅਤੇ ਬੁਲਗੁਰ (bulgur)

- ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ
- ਬੱਕਵ੍ਹੀਟ (buckwheat), ਟ੍ਰਿਟੀਕੇਲ (triticale), ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਕੀਨੂਆ (quinoa)
- ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਆਟਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਅਨਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦਾ 1 ਸਲਾਇਸ, ਅੱਧਾ ਬੇਗਲ, ਅੱਧਾ ਟੌਰਟੀਲਾ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਗਈ ਜਵੀ, ਬੁਲਗੁਰ (bulgur) ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ 120 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ) ਹੈ।

ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://food-guide.canada.ca/en/> ਤੇ ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ

ਹਰ ਹਫਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ 4 ਤੋਂ 5 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ, ਰੇਸ਼ਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ ਕੱਪ) ਹੈ।

ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਰਲ ਤੇਲ

ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਂਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਰਲ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਚਰਬੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਚਰਬੀ (lard)) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਂਪੀਕਲ ਤੇਲਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ (palm) ਦਾ ਤੇਲ) ਤੋਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਵਰਜਿਨ ਜੈਤੂਨ (olive), ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੰਨਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰੀਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੋ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਲੀ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੱਛੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰਲ, ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਾਉਟ ਚੁਣੋ। ਇੰਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ) ਹੈ। ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਦੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚੀਆ (chia) ਅਤੇ ਭੰਗ (hemp) ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਕਨੋਲਾ ਆਇਲ। ਸਲਾਦ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਤੇ ਛਿੜਕ ਕੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੂਪਾਂ, ਸਟਰ-ਫਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਫੂ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਿਧਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਂ?

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੋਰਟਨਿੰਗ, ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰੀਨ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਜਮਾਏ ਗਏ ਪੀਜ਼ਾ, ਪਾਈ ਕ੍ਰਸਟ, ਕੁਕੀਜ਼, ਕੇਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼। ਜਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਆਦਾਤਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਮੀਟ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਚੀਜ਼, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾ ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ (Nutrition Facts) ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਲ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇਖੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ “0” (ਜ਼ੀਰੋ) ਗ੍ਰਾਮ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮੀਟ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਟਾਓ
- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਲੀਨ ਕਟਸ) ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਉਂਡ, ਰੰਪ ਅਤੇ ਟੇਨਡਰਲੋਇੰਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗ੍ਰਿਲ ਕੀਤੇ, ਸਟੀਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68f](#) ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ।

ਸੂਧ ਕੀਤੇ (ਰਿਫਾਇੰਡ) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਮੈਦੇ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲ (phytochemicals) ਸਮੇਤ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ

ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੌਪ, ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਸਲਜ਼ਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ।

ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਟੇਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਖਾਓ
- ਡੈਲੀ ਮੀਟਾਂ, ਬੇਕਨ, ਸੌਸੇਜਾਂ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਪਰੋਨੀ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਆਪ ਬਣਾਓ
- ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ (Nutrition Facts) ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ) ਵਰਤੋ। ਸੋਡੀਅਮ ਲਈ 15 % ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਵੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68b](#) ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਮਾਪ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/> ਤੇ ਈਟ ਵੈਲ ਪਲੇਟ ਦੇਖੋ
- ਹਰ ਦਿਨ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada) www.heartandstroke.ca
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ - ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਡਾਇਟ (HealthLink BC - Mediterranean Diet) www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ **8-1-1** ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ **8-1-1** ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca/physical-activity ਤੇ ਜਾਓ।