



## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਚੇਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ, ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਗਾਇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ। ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
  - ਤਾਜ਼ੀ, ਪਕਾਈ, ਜੰਮਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਡੱਬੇਬੰਦ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੰਨਣਾ, ਸਟੀਮ ਕਰਨਾ, ਬ੍ਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ (braised) ਜਾਂ ਸਟਰ ਫਰਾਈ ਕਰਨਾ
  - ਕਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਬਾਉਲ ਨੂੰ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟਮੀਲ, ਭੁਤੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਜੌਂ ਨਾਲ
  - ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ, ਟੋਫੂ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ।
  - ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੈਟਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ ਕਬਜ਼ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਗਏ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟਾਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਿਓ।

ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ (soluble) ਰੇਸ਼ਾ ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਓਟਸ, ਜੌਂ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਪੀਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਾਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਾਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਓਟ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

### ਕਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

#### ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਓਸਟੋਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਾਕਾਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ। ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਦਾਮ,

ਓਟ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੇਠ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ 400 IU ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿਨ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੈਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਵਾਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਈ ਗਈ ਪੋਸ਼ਕ ਯੀਸਟ (ਖਮੀਰ) ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (ਚਰਬੀ) ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

#### ਸੋਡੀਅਮ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਆਂਤਰੇ (entrees), ਡੈਲੀ ਮੀਟ, ਹੌਟ ਡੌਗਜ਼, ਚੀਜ਼, ਸੂਪ, ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਕੋਫੀਮੈਂਟ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਜਨ ਚੁਣੋ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ। 5% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਵੀ (DV) ਘੱਟ ਹੈ। 15% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੀਵੀ (DV) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹੈ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਰਤ ਕੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਕਾਓ

- ਨਮਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਅਦਰਕ, ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ, ਧਨੀਆ, ਜੀਰਾ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਵਰਗੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਆਦ ਬਣਾਓ

#### ਸ਼ੱਕਰ (ਸ਼ੂਗਰ)

ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

- ਰੈਗੂਲਰ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਫਰੂਟ ਪੰਚ, 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਕਾਫੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੌਟ ਚੌਕਲੇਟ
- ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ਕੋਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਮਰਿੰਨਜ਼, ਪੇਸਟਰੀ, ਚੌਕਲੇਟ ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਫਲ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਬੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ, ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਤਲਾਸ਼ੋ।

#### ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (saturated) ਫੈਟ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ (ਚਰਬੀ) ਫੈਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਰਤਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ ਜਾਂ ਮੈਕਰਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਟੋਫੂ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨੋਲਾ ਜਾਂ ਓਲੀਵ ਓਇਲ
- ਨਰਮ ਮਾਰਜੇਰਿਨ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ
- ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ
- ਲਾਰਡ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਪਾਮ ਓਇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰਿਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ

#### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Canada's Food Guide) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਫੌਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁਕ (Healthy Eating for Seniors Handbook) <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- Healthlink BC File #68e ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68e-p.pdf>
- HealthLinkBC File #68f ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68f-p.pdf>

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।