

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਚਿੱਥਣ ਦੀ ਕਠਨਾਈ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੱਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- । ਨਰਮ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਕੱਟਿਆ, ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਪੀਸਿਆ, ਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਾਂਗ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੱਥ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- । ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਿਚ ਡਬੋ ਕੇ ਨਰਮ ਕਰ ਲਵੋ; ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸਿਰਪ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾਓ।
- । ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਸਕੁਐਸ਼ ਜਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਹਣ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰਬਾ ਵਰਤੋ।
- । ਕੇਲੇ, ਤਰਬੂਜ਼ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਬਣਾਓ।
- । ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀ, ਸ਼ੋਰਬੇ ਜਾਂ ਸਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਤੇਲ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਜਾਂ ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ ਪਾਓ।
- । ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ॥ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ॥ www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-punjabi_v.pdf. ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚੌਰਾਂ ਹੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ 4 ਵਿਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਚਿੱਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ।

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣੋ	ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
<p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ 7-10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼</p> <p>1 ਖੁਰਾਕ=</p> <ul style="list-style-type: none"> । 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ । 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਬਣੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ । 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਜੂਸ 	<p>ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ</p> <p>ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਲਸਾਸ, ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ</p> <p>ਨਰਮ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ, ਆੜੂ, ਆਵਾਕੈਡੋ</p> <p>ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ</p>	<p>ਥਾਜ਼ਾ ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ</p> <p>ਚੈਰੀ</p> <p>ਅੰਗੂਰ</p> <p>ਪਾਈਨਐਪਲ</p> <p>ਫਰਾਈ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਫਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼</p> <p>ਫਰਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੜਕ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</p> <p>ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੇਕਰ ਪਕਾ ਕੇ ਨਰਮ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ</p>

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣੋ	ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
<p>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ 2-3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼</p> <p>1 ਖੁਰਾਕ=</p> <ul style="list-style-type: none"> । 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੇਸਟਿਕ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥ । 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਦਹੀਂ । 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਨੀਰ 	<p>ਦੁੱਧ, ਚਾਕਲੇਟ ਮਿਲਕ ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ,</p> <p>ਪਨੀਰ, ਰਿਕੋਟਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਸਾਸ</p> <p>ਨਰਮ, ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਿਘਲਿਆ ਚੀਜ਼</p> <p>ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਕਸਟਰਡ, ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ</p>	

<ul style="list-style-type: none"> 50 ਗ੍ਰਾਮ. (1½ ਔਂਸ) ਕੁਦਰਤੀ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਮਸ਼ੀਨੀ ਬਣਾਏ ਚੀਜ਼ ਦੇ 2 ਟੁਕੜੇ 		
<p>ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ 2-3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਖੁਰਾਕ=</p> <ul style="list-style-type: none"> 75 ਗ੍ਰਾਮ. (2 ½ ਔਂਸ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਟੋਫੂ 2 ਅੰਡੇ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ 30 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਮੁੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ 	<p>ਚਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਦਮ ਦੇ ਕੇ ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਬੀਫ਼, ਸੂਰ, ਭੇਡੂ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦਾ (ਪੀਸਿਆ, ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ, ਪਤਲੀ ਸਲਾਈਸ) ਮੀਟ</p> <p>ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੱਛੀ</p> <p>ਹਾਂਡੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ</p> <p>ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਨਰਮ ਮੱਖਣ</p> <p>ਟੋਫੂ</p> <p>ਅੰਡੇ</p>	<p>ਹਾਟ ਡਾਗਜ਼, ਸਾਸੇਜ਼, ਬੇਕਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ</p> <p>ਸੁੱਕਿਆ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮੀਟ</p> <p>ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਮੁਰਗੇ ਵਗ਼ੈਰਾ</p> <p>ਕੁਰਕਰਾ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ</p> <p>ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ</p>

ਖਾਣੇ ਦਾ ਗਰੁੱਪ	ਚੁਣੇ	ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
<p>ਸੂਪ</p>	<p>ਸਾਫ਼ ਸੂਪ</p> <p>ਮਿਕਸ ਸੂਪ</p> <p>ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਟੀਊ</p>	<p>ਵੱਡੇ ਮੀਟਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਪ</p>
<p>ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ</p>	<p>ਸਾਦਾ ਜੈਲੀ</p>	<p>ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ</p>

	ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਵਾਲੀ ਜੈਲੀ ਸ਼ਹਿਦ ਚੀਨੀ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਦਲ ਸ਼ਰਬਤ	ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਖਤ ਕੁਰਕਰੇ ਬਿਸਕੁਟ ਕਰੈਮਲ
--	---	---

ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ

- । ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- । ਸ਼ੈਫਰਡਜ਼ ਪਾਈ (ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਬੀਫ਼ ਨੂੰਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- । ਮੀਟਲੋਫ਼
- । ਪੈਰੋਜੀਜ਼
- । ਲਸਾਨਾ/ਕੈਨੇਲੋਨੀ/ਪਾਸਤਾ ਖਾਣੇ
- । ਆਮਲੇਟ
- । ਚਿੱਲੀ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- । ਕੱਚੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ - ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਜਾਂ 6 ਵਾਰ।
- । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.HealthLinkBC.ca ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ 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।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (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/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 ` ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।