

## ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (Reactive Hypoglycemia) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਉਹ ਲੋ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਚਿੰਤਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ (ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ), ਹਿਲਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਸ਼ਖਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਰੋ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਲਗਭਗ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ) ਛੋਟੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।

- । ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਨੈਕ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਕੋਰਨਬ੍ਰੈਡ (ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ) ਅਤੇ ਚਿਲੀ (ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ (ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ) ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- । ਜਿਆਦਾ ਸੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੋਨੈੱਟਸ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (desserts), ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- । ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਿੱਮੀ (low) ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- । ਓਟਮੀਲ, ਓਟ ਦਾ ਚੋਕਰ ਅਤੇ ਜੌਂ
- । ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ।

ਹਰ ਦਿਨ 5- 10 ਗ੍ਰਾਮ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ।

ਨਿੱਮੀ (low) ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- । ਓਟਸ, ਪਰਿਵਰਤਿਤ (converted)/ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਬਾਲੇ (ਪਾਰਬੋਇਲਡ) ਗਏ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਬੁਲਗਰ
- । ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਪੀਸੇ ਗਏ ਆਟੇ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਪਰਨਿਕਲ ਡਬਲਰੋਟੀ
- । ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੀ ਜਾਂ ਨਿੱਮੀ (low) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਨਿੱਮੀ (low) ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪ ਅਤੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਕੇਵਲ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਤੀ ਗਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ: ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 10 ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 15 ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ:

- । 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ) 5% ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦੀ ਬੋਤਲ
- । 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਊਂਸ) 12% ਵਾਇੰਨ ਦਾ ਗਲਾਸ
- । 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਊਂਸ) 40% ਸਪਿਰਿਟਸ ਜਾਂ ਆਇਸ ਵਾਇਨ ਦਾ ਸ਼ੋਟ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ।



### ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

[HealthLinkBC Files #68h ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ) ਜਾਂ [ਆਨਲਾਇਨ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

- । [ਰੀਐਕਟਿਵ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ](#)

[ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ](#)

["ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ"](#)

[ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਟੀਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ "ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਨਡੈਕਸ" ਅਤੇ "ਬਿਓਂਡ ਦ ਬੇਸਿਕਸ"](#)

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/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।