

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (gestational diabetes) ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਜੀ ਡੀ ਐਮ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਵਲ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀ ਡੀ ਐਮ (GDM) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਡਾਇਬੀਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਿਯਮਿਤ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।

- । ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- । ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- । ਆਪਣੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਖਾਓ।
- । ਸੈਪਲ ਮੀਲ ਪਲਾਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ, ਅਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ, ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਸਕਵੇਅਰਜ਼, ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

- । ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬਲਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਚੁਣੋ। ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- । ਜੂਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ।
- । ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ (ਜੀ ਆਈ - GI) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਧੀਮੀ ਦਰ ਤੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੀ ਆਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤਫਸੀਲਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।
- । ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।
 - । ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
 - । ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸ੍ਰੋਤ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।
 - । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- । ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।

- । ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਸਮ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ੍ਰੋਤ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਭੋਜਨ	ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ	ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲ
<p>ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਪਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ</p> <p>ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ</p> <p>ਕਿਨੂਆ, ਜੌਂ, ਬੁਲਗਰ (bulgur)</p> <p>ਵਰਗੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ</p> <p>ਯੈਮ, ਸਵੀਟ ਪਟੈਟੋ</p> <p>ਦੁੱਧ</p> <p>ਦਹੀ</p> <p>ਫਲ</p> <p>ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ)</p>	<p>ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਦੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਟਸ (lean cuts)</p> <p>ਮੱਛੀ</p> <p>ਟੋਫੂ</p> <p>ਅੰਡੇ</p> <p>ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (20% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਐਮ.ਐਫ. (ਮਿਲਕ ਫੈਟ), ਪਨੀਰ)</p> <p>ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ)</p>	<p>ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ (ਕਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ, ਸੋਇਆਬੀਨ)</p> <p>ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ</p> <p>ਐਵੋਕਾਡੋ</p>

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- । ਪਾਣੀ;
- । ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ;
- । ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ;
- । ਰਾਈ (mustard); ਅਤੇ
- । ਸਿਰਕਾ।

ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- । ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਕੀਜ਼, ਕੇਕ, ਡੋਨਟਸ, ਚਾਕਲੇਟਾਂ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਗਏ ਭੋਜਨ।
- । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਖਾਓ।

100 % ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਪੌਪ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਫੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ, ਕੈਕਟੋਲਾਂ, ਪੰਚਾਂ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਵਰਗੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- । ਘੱਟ ਚਰਬੀ (ਸਕਿਮ ਦਾ 1%) ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ।
- । ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
 - । ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (healthy eating guidelines for pregnancy)।

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਲੈ ਲੈਣ।

ਰੋਜ਼ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ:

- । 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1000 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ ;
- । ਆਏਰਨ ਦਾ 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ;
- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 □

ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ([Healthy Eating](#)) ਵੈੱਬ ਪੇਜਿਜ਼ ਦੇਖੋ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ([Food Safety During Pregnancy](#))
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਯਾਂ ([Healthy Eating Guidelines for Pregnancy](#))

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਟੀਟੀਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

- ਦ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ([The Glycemic Index](#))
- ਸ਼ੂਗਰਜ਼ ਐਂਡ ਸਵੀਟਨਰਜ਼ ([Sugars and Sweeteners](#))

ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ([Canadian Physical Activity Guidelines](#))

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ([Health Canada, Canada's Food Guide](#))

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ 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 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।