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 ਖ਼ੂਨ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਜੋ 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।
- ਸੈਂਪਲ ਮੀਲ ਪਲਾਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ (Additional Resources) ਦੇਖੋ।

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੁਕੋਜ਼ 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 ਪੇਯ 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 ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੂਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ।
- ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਨਡੈਕਸ (ਜੀ ਆਈ - GI) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ। ਘੱਟ ਜੀ ਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ 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 ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
    - ਗਲੁਕੋਜ਼ 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 ਖ਼ੂਨ 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।

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਟੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀਆਂ ਚੁਣੋ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ।
  - ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ 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*
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਪਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ ਕਿਨੂਆ,ਜੌਂ, ਬੁਲਗਰ (bulgur) ਵਰਗੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਯੈਮ, ਸਵੀਟ ਪਟੈਟੋ ਦੁੱਧ ਦਹੀ ਫਲ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ)	ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਦੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਟਸ (lean cuts) ਮੱਛੀ ਟੋਫੂ ਅੰਡੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (20% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਐਮ.ਐਫ਼. (ਮਿਲਕ ਫੈਟ), ਪਨੀਰ) ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ)	ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ (ਕਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ,ਸੋਇਆਬੀਨ) ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ ਐਵੋਕਾਡੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ;
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆ;
- ਜੜ੍ਹੀਆਂ 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, ਕੌਕਟੇਲਾਂ , ਪੰਚਾਂ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਵਰਗੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ (ਸਕਿਮ ਦਾਂ 1%) ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
    - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀਆਂ 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

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

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 ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿੰਨ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ:

- 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1000 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾ ਲਓ ;
- ਆਇਰਨ ਦਾ 16 ਤੋਂ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ;
- ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਬੀ 12।

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

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

ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਹੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲ਼ੇ 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 ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ 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।

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।