Punjabi - Number 68b
Nutrition series - April 2023

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

Healthy eating to lower high blood pressure

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੇਵਲ 1500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਔਸਤ ਕਨੇਡੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਮਫਿੰਨ, ਕੁਕੀਜ਼, ਡੇਜ਼ਰਟਾਂ, ਗ੍ਰਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ
- ਪਿਜ਼ਾ, ਲਜ਼ਾਨਿਆ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਲਾਦ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਆਂਟਰੇ
- ਡੈਲੀ ਮੀਟ, ਸੌਸੇਜ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਬਰਗਰ, ਮੀਟਬੌਲ
- ਚੀਜ਼, ਸੂਪ, ਸੌਸਾਂ, ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਟੇਬਲ ਵਰਤੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ। 5% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 15% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ, ਸਿਰਕੇ, ਨਿੰਬੂ, ਲਾਇਮ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- ਟੇਬਲ ਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਰਤੋ। ਕੋਸ਼ਰ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਫਲਿਓਰ ਡੇ ਸੇਲ, ਸਮੋਕਡ ਨਮਕ, ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਅਨ ਨਮਕ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾਓ

ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਫੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਵੱਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ

ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਪਾਲਕ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲੇ, ਆੜੂ, ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਕਿਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ
- ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਸਟੂਆਂ ਅਤੇ ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਪਾਓ
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ ਤੇ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਭੰਗ (hemp hearts) ਛਿੜਕੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

DASH ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਡੈਸ਼ (DASH) ਦਾ ਮਤਲਬ ਡਾਇਟਰੀ ਅਪਰੋਚਿਜ਼ ਟੂ ਸਟੌਪ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮਿਲਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਫੈਟ, ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਡੈਸ਼ (DASH) ਡਾਇਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੌਰ ਗਾਇਡ ਟੂ ਲੋਅਰਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਦ ਡੈਸ਼ (Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH) www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf ਦੇਖੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਔਨ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਦਵਾਈਆਂ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕ ਕਾਰਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਬੋਤਮ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈਮ

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਇਡਲਾਈਨਾਂ: www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthyeating/pdf/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-pa.pdf।