

## ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

### Fibre and your health

#### ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਸ਼ਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਹਾਰਕ ਰੇਸ਼ਾ (ਡਾਇਟਰੀ ਫਾਈਬਰ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਰੇਸ਼ਾ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਰੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (insoluble) ਜਾਂ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ (soluble) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ** ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਖਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਬਰੈਨ ਵੀ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

**ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ** ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਓਟਸ, ਜੌਂ, ਸੀਲੀਅਮ, ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ

#### ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

| ਉਮਰ (ਸਾਲ) | ਪੁਰਸ਼    | ਇਸਤਰੀ    |
|-----------|----------|----------|
| 1 ਤੋਂ 3   | 19 ਗ੍ਰਾਮ | 19 ਗ੍ਰਾਮ |
| 4 ਤੋਂ 8   | 25 ਗ੍ਰਾਮ | 25 ਗ੍ਰਾਮ |
| 9 ਤੋਂ 13  | 31 ਗ੍ਰਾਮ | 26 ਗ੍ਰਾਮ |

|                            |          |          |
|----------------------------|----------|----------|
| 14 ਤੋਂ 18                  | 38 ਗ੍ਰਾਮ | 26 ਗ੍ਰਾਮ |
| 19 ਤੋਂ 50                  | 38 ਗ੍ਰਾਮ | 25 ਗ੍ਰਾਮ |
| 51+                        | 30 ਗ੍ਰਾਮ | 21 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ)     | -        | 28 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ) | -        | 29 ਗ੍ਰਾਮ |

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।** ਗੈਸ, ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।
- ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਜੌਂ ਜਾਂ ਬਲਗੁਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸੂਪਾਂ, ਕੈਸਰੋਲਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਸੋਸਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ
- ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਡ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਰਲਰੇਟੀ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਜਾਂਚੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (% DV) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੋਸ਼ਾ ਹੈ: 5% DV ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 15% DV ਜਾਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ % DV ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਫਾਇੰਡ ਅਨਾਜਾਂ

ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਰੈੱਡਾਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ "ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 100% ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਰੋਸ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।

## ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਰੋਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਫਾਈਬਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ](#) ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਰੋਸ਼ੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

| ਭੋਜਨ                                     | ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ                     | ਕੁੱਲ ਰੋਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾਮ) |
|------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| <b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b>                    |                                   |                    |
| ਪੀਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                     | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 9.7                |
| ਐਵਾਕਾਡੋ                                  | ½ ਫਲ                              | 6.7                |
| ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀ                     | 1 ਦਰਮਿਆਨੀ                         | 5.3                |
| ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸਬੇਰੀਆਂ                  | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 4.1                |
| ਆਲੂ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ                          | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ                         | 3.9                |
| ਹਰੇ ਮਟਰ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ              | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 3.7                |
| ਸੇਬ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ                          | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ                         | 3.5                |
| ਬ੍ਰਸਲ ਸਪ੍ਰਾਉਟ                            | 4 ਸਪ੍ਰਾਉਟ                         | 3.1                |
| ਮਿਕਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 2.8                |
| ਸ਼ੌਂਕਰਕੰਦੀ (ਯੈਮ), ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ (ਕਿਊਬ)      | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 2.8                |
| ਸੰਤਰਾ                                    | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ                         | 2.3                |
| ਮੱਕੀ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ         | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 2.2                |
| ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਕੀਵੀ                            | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ                         | 2.1                |
| ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਅੱਧ                    | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)                | 2.1                |
| <b>ਅਨਾਜ</b>                              |                                   |                    |
| ਸਾਰਾ ਛਾਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ)     | 30 ਗ੍ਰਾਮ (125 ਮਿ.ਲੀ. ਜਾਂ ½ ਕੱਪ)   | 9.7                |
| ਕੋਰਨ ਫਲੇਕਸ                               | 30 ਗ੍ਰਾਮ (250 ਮਿ.ਲੀ. ਜਾਂ 1 ਕੱਪ)   | 4.9                |
| ਸ਼੍ਰੈੱਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਣਕ                     | 30 ਗ੍ਰਾਮ (160 ਮਿ.ਲੀ. ਜਾਂ 2/3 ਕੱਪ) | 3.9                |
| ਓਟ ਬਰੈਨ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ                  | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)                | 3.7                |
| ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਪ੍ਰਾਉਟ ਕੀਤਾ ਅਨਾਜ                | 1 ਪੀਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)                  | 3.3 ਤੋਂ 4.5        |

|                                                   |                        |          |
|---------------------------------------------------|------------------------|----------|
| ਓਟਮੀਲ, ਵੱਡੇ ਓਟਸ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ                    | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 3.2      |
| ਬਰੇਨ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ                     | 30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) | 3.1      |
| ਕੀਨੂਆ, ਅਮਰੈੱਥ ਜਾਂ ਬਲਗੁਰ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ               | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)     | 2.7      |
| ਪੋਪਕੋਰਨ, ਹਵਾ ਨਾਲ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ                        | 500 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਕੱਪ)     | 2.5      |
| ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਸਪੈਗੇਟੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ                     | 125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)     | 2.4      |
| ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਵਪਾਰਕ                         | 1 ਪੀਸ (35 ਗ੍ਰਾਮ)       | 2.1      |
| <b>ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ</b>             |                        |          |
| ਅਡਜੂਕੀ (Adzuki) ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                   | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 12.4     |
| ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                              | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 10.5     |
| ਰਾਜਮਾਹ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                      | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 8.6      |
| ਹਮਸ                                               | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 7 ਤੋਂ 11 |
| ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ                   | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 6.8      |
| ਐਡਾਮਾਮੇ (ਹਰੇ ਸੋਇਆਬੀਨ), ਪਕਾਏ ਹੋਏ                   | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 6.0      |
| ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਗਾਰਬੈਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼ (ਚਿੱਟੇ ਛੇਲੇ), ਪੱਕਾਏ ਹੋਏ | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 5.5      |
| ਸਪਲਿਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                      | 175 ਮਿ.ਲੀ. (¾ ਕੱਪ)     | 4.2      |
| ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ                             | 60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)      | 3.8      |
| ਚੀਆ (Chia) ਦੇ ਬੀਜ                                 | 15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) | 3.7      |
| ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ                  | 60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)      | 3.6      |
| ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ                  | 60 ਮਿ.ਲੀ. (¼ ਕੱਪ)      | 3.1      |
| ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸਾਬਤ                                 | 15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) | 2.9      |
| ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ                                  | 30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) | 2.5      |

mL = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

**ਸੋਤ:** [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।