Nutrition series - Number 68j
Punjabi - February 2025

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਮਰ ਵਧਣਾ

Healthy eating and healthy aging for adult

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਲਟਣ ਵਿੱਚ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਖਾਣ, ਨਹਾਉਣ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੱਟ-ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ 40 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਅਕਸਰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗਣਾ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣਾ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੁਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸੂਪਾਂ, ਸਲਾਦਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ

- ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨ ਕਰਡ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਐਡਾਮਾਮੇ ਜਾਂ ਟੈਂਪੇਹ ਨਾਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਰੈਪ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ, ਪੋਰਕ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟਾਂ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਸੂਪ ਜਾਂ ਚਿਲੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿੱਪ ਵਜੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਪਾਓ
- ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼, ਹਮਸ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਪਾਓ
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਜਾਂ ਐਡਾਮਾਮੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। 51 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 71 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਫੋਰਟਿਫਾਈਡ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਟੋਫੂ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂਚੋ)
- ਐਡਾਮਾਮੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਚਿੱਟੇ ਬੀਨਜ਼, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼
- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਡੀਨਾਂ, ਹੈਰਿੰਗ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਝੀਂਗਾ, ਕਲੈਮ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਿੰਡੀ, ਬੋਕ ਚੋਏ, ਕੇਲ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 51 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟਿਫਾਈਡ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਈਬਰ)

ਰੇਸ਼ਾ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਵੀ, ਜੌਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਰੈਨ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੈਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ

ਚਰਬੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਟਰਾਊਟ
- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫੂ
- ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਸੈਫਲਾਵਰ, ਮੱਕੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਵਰਗੇ ਤੇਲ

ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ। ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ
- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆ, ਜਵੀ, ਬਦਾਮ ਵਰਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਖਾਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ, DASH ਅਤੇ MIND ਡਾਈਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸੂਪਾਂ, ਚਿਲੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸਰੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਟੋਸਟ ਉੱਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ ਲਗਾਓ
- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਰੱਖੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸੋਡੀਅਮ, ਖੰਡ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1 'ਤੇ** ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੋਡੀਅਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਸੂਪ, ਚੀਜ਼, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਾਂ, ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟਰੇਆਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਖਾਣੇ, ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਕਸਰ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੋਡੀਅਮ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ, ਨਿੰਬੂ, ਲਾਇਮ, ਸਿਰਕਾ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿਸ਼ਰਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ

ਸ਼ੱਕਰ (ਸ਼ੂਗਰ)

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- ਫਲਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਫਰੂਟ ਪੰਚ, 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠੀ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ, ਆਈਸਡ ਟੀ, ਹੌਟ ਚਾਕਲੇਟ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਵਾਟਰ, ਫਲੇਵਰਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਕੇਕ, ਕੂਕੀਜ਼, ਮਫ਼ਿਨ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੈਂਡੀ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਫਰੂਟ ਲੈਦਰ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

ਜਦੋਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਗਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁੱਲ ਖਾਧੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ
- ਲਾਰਡ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਪਾਮ (palm) ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਸਖ਼ਤ ਮਾਰਜਰੀਨ
- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ

ਸ਼ਰਾਬ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਡਿੱਗਣ, ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟੀਨਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਸੰਤੁਲਨ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਡਾਊਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਵਰਗੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (%DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ।

- 5% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੈ
- 15% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ % DV ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।

ਟੇਬਲ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ।

ਘੱਟ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- "ਕੁਦਰਤੀ ਕਮੀਆਂ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜੀਬ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਬੱਚਤ ਲਈ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੰਸਕਰਣ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ

- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੰਮੀਆਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਓਨੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।
- ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਫਲਾਇਰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸੇਲ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਕੀਮਤ ਪ੍ਰਤੀ ਯੂਨਿਟ ਸਸਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵੰਡਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿੱਗਣ, ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਉਮਰ ਵਧਣਾ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗਰੋਸਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਇੰਟਰਐਕਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ। ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਨਰਸ, ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/hefs_punjabi2016.pdf

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ, ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਘੱਟ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

ਹੈਲਦੀਬੀਸੀ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ

www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool

50+ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।