

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

Plant-based eating guidelines

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਰੋਤ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਰਬਨ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ

ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ
- ਦਹੀਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਪਾਓ
- ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਬਰੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਡਿੱਪ ਵਜੋਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਚਿਲੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸਟੂ, ਕੈਸਰੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਲਡ ਚੌਲ, ਬਕਵੀਟ, ਜੌਂ, ਓਟਸ ਜਾਂ ਕੀਨੂਆ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਹੈ, ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ "ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨਾਜ ਦਾ ਨਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਡੁਰਮ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਰਾਈ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ।

ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਓਟਮੀਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੇਸਟ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜੋ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਵਰਤੋ
- ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਕੀਨੂਆ ਜਾਂ ਫੈਰੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਜਟ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੀਆਂ, ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

"ਪੂਰਾ" ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਚਿਲੀ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
- ਸੋਬਾ ਨੂਡਲ ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈ ਵਿੱਚ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਹ ਪਾਓ
- ਫੇਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਦੀ ਸਮੂਦੀ ਬਣਾਓ
- ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਛਿੜਕੋ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮਸ ਖਾਓ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਸਪ੍ਰੈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ
- ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟੂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਬਣਾਓ। ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਕੈਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਸਾਦਾ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਸੋਇਆ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਵਰਗੇ ਫੇਰਟੀਫਾਈਡ ਪੌਦੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੀ ਸਾਰੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਤੁਰੰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਫਰਾਈ ਕੀਤੇ ਬੀਨਜ਼, ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਅਕਸਰ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਅਨਾਜ, ਮਿੱਠੇ ਡ੍ਰਾਈ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ (% DV) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ: 5% DV ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 15% DV ਜਾਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਣਗੇ?

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਲੈਕਟੋ-ਓਵੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ: ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੋਅਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਵੀਗਨ: ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹਨ। ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਦੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਇਰਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਓਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਇਰਨ। ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪੀਸ ਖਾਓ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਟੋਫੂ। ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲੇ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸਿਰਫ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਯੀਸਟ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ: <https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/cooking-plant-based-protein-foods/>

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ 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। ਬੋਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।