

ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ:

- ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਲਗਭਗ 9 ਇੰਚ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਲਗਭਗ 7 ਇੰਚ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ (ਹਰੀਆਂ-ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੱਤ ਰੰਗ ਖਾਉ, ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਵਧੀਆ ਹਨ)।
- ਪਲੇਟ ਨੂੰ 1/4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਲੀਨ (ਗ੍ਰਿਲਡ ਚਿਕਨ ਬ੍ਰੈਸਟ), ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ-ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ) ਜਾਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਮ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਟੋਫੂ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪਲੇਟ ਨੂੰ 1/4 ਸਾਬਤ ਅੰਨ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦਾਲ (ਲੈਟਿਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਕੀ ਚੁਣੀਏ?

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ:-

- ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀਦਾਰ ਮੱਛੀ
- ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ।
- ਆਂਡੇ
- ਬਿਨਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਲਾਲ ਮਾਸ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਦਹੀਂ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ: ਸਾਬਤ ਅੰਨ ਚੁਣੋ

ਸਾਬਤ ਅੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ, ਪੁਲਾਅ, ਫ਼ਾਈਡ ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਪੱਛਡ ਚੌਲ, ਚੰਦੂਰ, ਮੈਦਾ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ।
- ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਪਰੌਂਠੇ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਦੇ ਨਾਨ।

ਵੱਧ ਸੋਡੀਅਮ/ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

- ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਡੀਅਮ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਖਾਣੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਵੱਧ ਲਹੂ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਰ, ਚੰਦੂਰ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਲਈ 2300 ਐਮਜੀ (ਇੱਕ ਚਮਚਾ) ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੀਮਾ 1500 ਐਮਜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਖਾਉ

ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ	ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
ਮਠਿਆਈ	ਮੱਖਣ
ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ	ਪਨੀਰ
ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਸਨੈਕਸ ਫੂਡ	ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ, ਪੂੜੀਆਂ ਆਦਿ)

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਣੇ ਸਿੱਖੋ



ਪਹਿਲਾ: ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਵਿੰਗ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੈ। (ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲੇ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਵੇਖੋ)

- ਇਸ 2.5 ਲੀਟਰ ਕੋਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ 8 ਵਾਰੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 8 ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ 6.5 ਚਮਚੇ ਖੰਡ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜਾ: ਕੈਲੋਰੀ ਵੇਖੋ।

- ਇੰਝ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਪਰੋਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ (ਊਰਜਾ) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। (ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲੇ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਵੇਖੋ)

ਤੀਜਾ: ਖੰਡ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਵੱਲ ਵੇਖੋ।

- ਇਹ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਖੰਡ, ਚੇਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਪਰੋਸੀ ਗਈ ਕੋਕ ਵਿਚਲੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। (ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਲੇ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਵੇਖੋ)

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੁਕਤੇ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਗਵਾਉਂਗੇ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਘਿਉ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਰਤੋ- ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤੋ।
- ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੜਕੋ, ਗ੍ਰਿਲ ਕਰੋ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕਰੋ (ਸੇਕੋ)।

ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਉ:

- ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ।

- ਨਾਨ ਅਤੇ ਚੌਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ। ਬ੍ਰਾਊਨ ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਹੀ ਖਾਉ।
- ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿੱਕੀ ਚਾਹ ਹੀ ਪੀਉ।