

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ

Diabetes and Pregnancy Food Guide



ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ

ਊਚਿੱਤ ਹਿੱਸੇ

ਸਹੀ ਸਮਾਂ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ

ਤਤਕਰਾ

ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ.....	1
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪਰੋਸੇ	2
ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲੈਨ.....	3
ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ.....	4
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ.....	4
ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪਲੇਟ	5
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ	6
ਭਾਰ ਲਈ ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ.....	6
ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਕਲਪ	7
ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ.....	8
ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?	9
ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸੁਆਲ	10

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ

Abbotsford

Abbotsford Regional Hospital
Cheam Wing, 4th Floor
32900 Marshall Road
Abbotsford
*Dietitian: 604-851-4700 Ext 648269

New Westminster

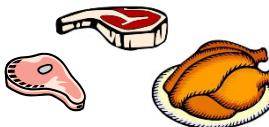
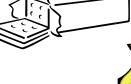
Royal Columbian Hospital
Room 3314
330 East Columbia Street
New Westminster
*Dietitian: 604-520-4488

Surrey

Jim Pattison Outpatient Care & Surgical Centre
Level 3A, Room 3009
9750 140 Street
Surrey
*Dietitian: 604-582-4558 Local 764100
*ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ: ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ।

ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	ਨਾਨ-ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ	ਇਹ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਬੈਂਡ, ਟੋਰਟਿਲਾ, ਪਿਟਾ, ਰੋਟੀ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ
	
ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼	ਬੀਫ਼
	ਮੁਰਗਾ
ਅਨਾਜ ਚੌਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਓਟਿਮੀਲ, ਜੌਂ, ਕਣਕ	ਟਰਕੀ
	
ਸੀਰੀਅਲਜ਼	ਮੱਛੀ
	ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੇ 2-3 ਪਰੋਸਿਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉ (ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡਿਨ, ਟਰਾਊਟ)
ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼	ਅੰਡੇ
	
ਫਲ	ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਚੀਜ਼
	
ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੱਕੀ, ਆਲੂ, ਅਰਬੀ/ਕਚਾਲੂ	ਸਾਦਾ ਗਰੀਬ ਦਹੀ*
	
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ	ਟੋਫੂ
	
ਮਾੜੇ ਵਿਕਲਪ	ਲੋਬੀਆ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ*
<ul style="list-style-type: none"> ਚੀਨੀ: ਸਫੇਦ, ਭੂਰੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਮੈਪਲ ਸਿਰਪ, ਅਗੋਵ (Agave), ਸੀਰਾ ਜੂਸ ਆਮ ਸੋਡਾ(Regular Pop) ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਆਮ ਜੈਮ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ 	
ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ	ਮੂੰਗਫਲੀ/ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
	
*ਨੋਟ:	ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਿਆਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।
	*ਨੋਟ: ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਓ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਕੱਪ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਾਫੀ ਅਤੇ 4 ਕੱਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਾਹ ਨਾ ਪੀਓ।
	ਮਸਾਲੇ
	ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਸਾਲੇ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਨਮਕ ਸਿਰਕਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਰਾਈ ਲਸਣ ਅਦਰਕ

ਨੋਟ: ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜਿਆਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। **ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।**

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੋਟ ਦੇ ਪਰੋਸੇ

1 ਪਰੋਸਾ = 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੋਟ¹

ਫਲ	ਸਟਾਰਚ	ਦੁੱਧ
<p>ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਪਰੋਸੇ ਹੀ ਲਵੇ।</p> <p>ਫਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।</p> <p>ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਫਲ ਹੀ ਖਾਓ।</p> <p>ਜੂਸ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਨਾ ਲਵੇ।</p> <p>ਉਦਾਹਰਨਾਂ</p> <p>1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ</p> <p>1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ</p> <p>1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ</p> <p>2 ਕੱਪ ਬਲੈਕਬੈਰੀ</p> <p>2 ਕੱਪ ਸਟਰਾਬੈਰੀ</p> <p>1 ਕੱਪ ਬਲਿਊਬੈਰੀ</p> <p>2 ਕੱਪ ਰਸਭਰੀ</p> <p>½ ਕੱਪ ਚੈਰੀ</p> <p>½ ਕੱਪ ਅੰਗੂਹ</p> <p>2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਿਵੀ</p> <p>2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਲੂਚੇ</p> <p>½ ਕੱਪ ਅੰਬ</p> <p>½ ਕੱਪ ਕੇਲਾ</p> <p>1 ਕੱਪ ਖਰਬੂਜਾ</p> <p>1 ਵੱਡਾ ਆਨੂ</p> <p>¾ ਕੱਪ ਪਾਈਨਐਪਲ</p>	<p>ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਚੁਣੋ</p> <p>(ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ)</p> <p>ਉਦਾਹਰਨਾਂ</p> <p>1 ਸਲਾਈਸ ਬੈੱਡ</p> <p>3 ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਬਣੇ ਕਰੈਕਰ</p> <p>2 ਰਾਈ ਕ੍ਰਿਸਪ ਕਰੈਕਰ (rye crisp crackers)</p> <p>½ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ</p> <p>½ ਪਿਟਾ (ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ)</p> <p>1 ਟੋਰਟਿਲਾ (ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ)</p> <p>1 ਰੋਟੀ (ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ)</p> <p>¼ ਬੇਗਲ (¼ ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ)</p> <p>¼ ਨਾਨ (8 ਇੰਚ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ)</p> <p>½ ਕੱਪ ਚੌਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ</p> <p>½ ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਪਾਸਤਾ</p> <p>½ ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਕੁਇਨੂਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਨਾਜ</p> <p>¾ ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਓਟਮੀਲ</p> <p>½ ਕੱਪ ਆਲੂ</p> <p>½ ਕੱਪ ਮੱਕੀ</p> <p>½ ਕੱਪ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ</p> <p>3 ਕੱਪ ਸਾਦੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਛੁੱਲੇ</p>	<p>ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਾਲੇ 4 ਪਰੋਸੇ ਲਵੇ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕ ਲਵੇ।</p> <p>ਉਦਾਹਰਨਾਂ</p> <p>1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ</p> <p>1 ਕੱਪ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ</p> <p>¾ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਦਾਹੀ</p>

ਪਰੋਸੇ ਦੇ ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 8)।

ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ

¹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (2006). ਬੀਯਾਂਡ ਦਾ ਬੇਸਿਕਸ (Beyond the Basics)
ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ

ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲੈਨ

ਸਮਾਂ	ਖਾਣਾ	ਮੀਠੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ	ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਲੈਨ
	ਸੁਭਾ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (30-45 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ) <ul style="list-style-type: none"> 1 ਤੋਂ 2 ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਪਰੋਸੇ 1 ਢੂਧ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 	1-2 ਸਲਾਈਸ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬੈੱਡ ਦੇ 1 ਕੱਪ ਢੂਧ ਅੰਡਾ	
	ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬ) (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ) <ul style="list-style-type: none"> 1 ਫਲ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਨਾਨ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਪ (dip)	
	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬ) <ul style="list-style-type: none"> 2 ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਪਰੋਸੇ 1 ਢੂਧ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਨ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	2 ਸਲਾਈਸ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬੈੱਡ ਦੇ 1 ਕੱਪ ਦਾਹੀਂ ਮੁਰਗਾ, ਚੀਜ਼ ਮਿਕਸ ਕੀਤਾ ਸਲਾਦ	
	ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬ) <ul style="list-style-type: none"> 1 ਫਲ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਨਾਨ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	2 ਰਾਈ ਕ੍ਰਿਸਪ (rye crisps) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਮਸ (hummus)	
	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ (45 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ) <ul style="list-style-type: none"> 2 ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਪਰੋਸੇ 1 ਢੂਧ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਨ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	1 ਕੱਪ ਪਾਸ਼ਤਾ 1 ਕੱਪ ਢੂਧ ਸੈਮਨ ਮੱਛੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ, ਜੁਚਿਨੀ (zucchini)	
	ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ) <ul style="list-style-type: none"> 1 ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਪਰੋਸਾ 1 ਢੂਧ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 	3 ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ 1 ਕੱਪ ਢੂਧ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ (cheddar cheese)	

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- “ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ” ਸੂਗਰ ਟੈਂਸਟ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੰਟੇ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਠਹਿਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਏਗਾ।
- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਖਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਫਲ ਨਾ ਖਾਓ।

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

(ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ

- 1 ਪਰੋਸਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ
- 3 ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ
- 3 ਕੱਪ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਛੁੱਲੇ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ
- 1 ਸਲਾਈਸ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਵਾਲਾ ਟੋਸਟ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ
- ½ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਮਾਇਉਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦੀ 1 ਸਲਾਈਸ)
- 2 ਰਾਈ ਕਿਸਪ ਕਰੈਕਰਜ਼ (rye crisp crackers) ਚੀਜ਼ ਨਾਲ
- ½ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਿਟਾ (½ ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ) ਹੁਮਸ (hummus) ਨਾਲ
- ¾ ਕੱਪ ਪਾਈਨਐਪਲ (ਅਨਾਨਾਸ) ਘਰ ਬਣਾਏ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ

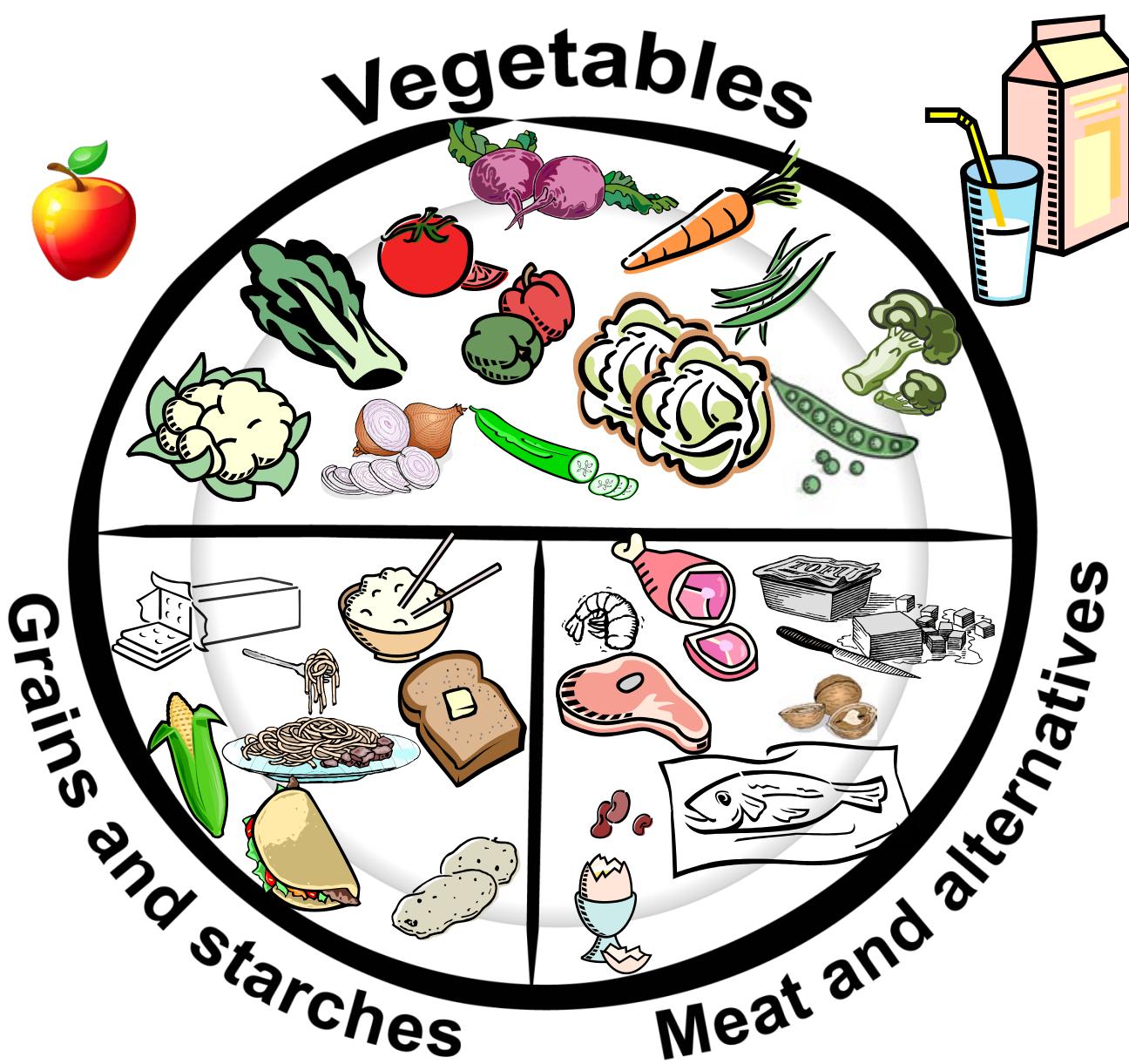
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

- ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸੇਲਰੀ, ਖੀਰਾ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਫੁਲ ਗੋਭੀ) ਅਤੇ ½ ਕੱਪ ਦਹੀਂ ਵਾਲੀ ਡਿੱਪ
- ¾ ਕੱਪ (175 ਗ੍ਰਾਮ) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ‘ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ’ ਜੈਮ।
- 1 ਕੱਪ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ
- 1 ਪਰੋਸਾ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ (ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ)
- ½ ਕੱਪ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਨਚੋਕਿਆ ਹੋਇਆ)

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

(30 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ)

- 3 ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ
- 2 ਰਾਈ ਕਿਸਪ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ
- 3 ਕੱਪ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਛੁੱਲੇ, ਗਿਰੀਆਂ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ
- ½ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਿਟਾ (½ ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ) ਹੁਮਸ ਨਾਲ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ
- 1 ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ (2 ਸਲਾਈਸ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦੀਆਂ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਬੀਫ਼, ਸੁਆਦੀ ਪਦਾਰਥ)



ਉਦਾਹਰਨ:

- ✓ $\frac{1}{2}$ ਪਲੇਟ ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਟਾਰਚੀ ਨਾ ਹੋਣ)
- ✓ $\frac{1}{4}$ ਪਲੇਟ ਮੀਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ(ਬੀਫ਼, ਪੋਰਕ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਚੀਜ਼, ਟੋਫੂ, ਦਾਲਾਂ)
- ✓ $\frac{1}{4}$ ਪਲੇਟ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਆਲੂ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ 2 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਸੀਡੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ 2 ਰੋਟੀਆਂ
- ✓ 1 ਫਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ 1 ਕਪ ਦੁੱਧ
- ✓ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬਿੰਬੇ (ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਇਓਨੀਜ਼, ਆਵਾਕੈਡੋ ਵਗੈਰਾ।)

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ

- 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ।
 - ਸਾਰਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਹਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਸਾਰਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਨ-ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਲਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਵੋ।
- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮੀਂ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਾ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ $\frac{1}{2}$ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੁਭਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਦੇ 4 ਪਰੋਸੇ ਲਵੋ।
- ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਉਹ ਲਵੋ।
- ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ ਖਾਸਕਰ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ- ਜੂਸ ਜਾਂ ਆਮ ਸਾਫ਼ਟ ਡਿੰਕ ਨਾ ਲਵੋ।



ਭਾਰ ਲਈ ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕੁਲ ____ ਪੌਂਡ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ____

ਪੌਂਡ/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਕਲਪ

ਮਾੜੇ ਵਿਕਲਪ	ਅੱਡੇ ਵਿਕਲਪ
ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸਫੇਦ (ਮੈਦਾ), 60% ਜਾਂ 100% ਪੂਰੀ ਕਣਕ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ	ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਵਿਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਸ਼ਾ ਹੋਵੇ: ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰਾਈ (rye), ਪੰਪਰਨਿਕਲ (pumpernickel), ਖਮੀਰਾ ਆਟਾ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਟੋਰਟਿਲਾ/ਪਿਟਾ, ਵੇਸਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ
ਸਫੇਦ ਪਾਸਤਾ, ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ	ਕੁਇਨੁਆ, ਜੌਂ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਚੌਲ (parboiled rice/ converted rice), ਬਾਸਤੀ ਚੌਲ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ, ਬੀਨਜ਼/ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪਾਸਤਾ।
ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਕਾਰਨ ਡਲੇਕਸ(Corn Flakes), ਰਾਈਸ ਕ੍ਰਿਸਪੀਜ਼(Rice Krispies), ਫੁੱਲੀਆਂ (Puffed Rice), ਫਰਾਸਟਿਡ ਡਲੇਕਸ(Frosted Flakes), ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ(Granola)	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ, ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਔਰਤਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਓਟਾਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ/ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਹੋਵੇ: ਸ਼ਰੈਡਿਡ ਵੀਟ(Shredded Wheat), ਫਾਈਬਰ 1(Fibre 1), ਬਰੈਨ ਬਡਜ਼ (Bran Buds), ਰੈਡ ਰਿਵਰ(Red River), ਸਨੀਬੋਆਏ(Sunnyboy),, ਗ੍ਰੇਪ ਨੱਟਸ (Grape Nuts)
ਸਾਫ਼ ਭੂਰੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂ	ਨਵੇਂ ਆਲੂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
ਦਹੀਂ (ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ)	ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ (ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ)
ਸਫੇਦ ਅਤੇ ਭੂਰੀ ਚੀਨੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਅਗੇਵਾ (agave)	ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਚੀਨੀ ਦੇ ਪਰਵਾਨਿਤ ਬਦਲ: ਸਪਲੈਂਡਾ(ਸੁਕਰਾਲੋਸ), ਸਟੀਵੀਆ(Stevia), ਐਸਪਾਰਟੇਮ (Aspartame), ਏਸ-ਕੇ(Ace-K)
ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਸਾਫ਼ਟ ਡਿੰਕ, ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਮਿਲਕਸੇਕ, ਸਮੂਹੀ, ਮਿੱਠੀ ਕਾਫ਼ੀ/ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ (ਕਾਫ਼ੀ ਮੋਚਾ, ਬਬਲ ਚਾਹ, ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਕਾਪੂਕੀਨੋ, ਫਰਾਪੂਕੀਨੋ)	(ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ) ਡਾਈਟ ਸਾਫ਼ਟ ਡਿੰਕ, ਡਾਈਟ ਸੋਚਾ, ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲੀ ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ, ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਲੈਮਨੇਡ, ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਜਾਂ ਸੰਘਣੇ ਤਰਲ ਬੋੜੀ ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕਾਫ਼ੀ
ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ	ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਲਈ), ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ
ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਮਾਰਮਲੇਡ, ਸ਼ਰਬਤ	ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਜੈਮ, ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋਵੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਸ਼ਰਬਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਡੀ ਸਮਿਖ ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਕੈਰੀਜ਼ ਦਾ ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਸ਼ਰਬਤ
ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਬਿਸਕੁਟ, ਮਿਠਿਆਈਆਂ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ	ਮਿੱਠੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਪੈਸਟਰਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ: ਐਰਾਰੂਟ, ਡਾਈਜੈਸਟਿਵ, ਗ੍ਰਾਹਮ ਵੇਫਰਜ਼। ਚਾਹ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ, ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਪੈਪਸੀਕਲ, ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀਂ ਦੇ ਬਾਰ।
ਹਲਕੇ ਛੁਲਕੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਪਰੈਟਜ਼ੈਲ, ਚਿਪਸ, ਘੱਟ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ (ਸੋਚਾ ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੇਕ/ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼), ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼	ਮੱਕੀ ਦੇ ਛੁਲੇ, 100% ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਟੋਰਟਿਲਾ ਚਿਪਸ ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ: ਵਾਸਾ (Wasa), ਰਾਈਵਿਟਾ (Ryvita), ਟ੍ਰਿਸਕੁਟਸ (Triscuits)

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ

ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice	
Amount Per Serving	
Calories	Calories from Fat
	% Daily Value*
Total Fat	
Saturated Fat	
Trans Fat	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate 19g	
Dietary Fiber 4g	
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A	• Vitamin C
Calcium	• Iron
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ: 100% ਸਾਬਤ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੁੰਗਰੀ ਰੋਈ ਕਣਕ, ਪਾਣੀ, ਯੀਸਟ, ਚੀਨੀ, ਨਮਕ	

① ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਬੈੱਡ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨਾ ਖਾਉਗੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

② ਟੋਟਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਨੰਬਰ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਟੋਟਲ 19 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹਨ।

③ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਾ ਦੇਖੋ।

ਰੇਸ਼ਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨੰਬਰ ਟੋਟਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਿਚੋਂ ਘਟਾਵਾਂਗੇ।

ਉਦਾਹਰਨ:

19g-4g = 15g ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੇ 1 ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ

ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ 100% ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਦੇਖੋ।



ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕਿਉਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਉੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧ

ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਏ ਹਨ?

ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਠਿਆਈਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਂਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਵੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫੇਦ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਚੌਲ ਖਾਏ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੂਗਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ: ਜੂਸ, ਸਫੇਦ ਬੈਂਡ, ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ)

ਆਹਿਸਤਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਵਿਚ ਉਬੱਲੇ ਚੌਲ (parboiled rice)।

ਕੀ ਮੈਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ?

ਪੱਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਪਰੋਸੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ?

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਗਰਮ ਸੀ?

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸੂਗਰ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ। ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧ

ਕੀ ਮੈਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ ਜਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਪਰੋਸਾ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਰਮਿਆਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?

‘ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ’ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਟੈਂਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਂਸਟ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਟੈਂਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਟੈਂਸਟ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਉੱਚਾ ਆਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਬਿੰਧਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ?

ਬਿੰਧਾ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿੰਧਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਕੁੱਝ ਖਾਧਾ?

ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਟੈਂਸਟ ਰਾਤ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸੂਭਾ ਸਮੇਂ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਟੈਂਸਟ ਲਈ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜੇ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੈਵਲ ਉੱਚਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੀ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਸਾਡ ਸਨ?

ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਟੈਂਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉੰਗਲਾਂ ਤੇ ਲੱਗਾ ਖੂਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਗਲਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ?

ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸੁਆਲ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

FH Catalogue #265377 (November 2015) Punjabi To order: patienteduc.fraserhealth.ca
VCH/PHC Catalogue #FL.860.D531.PU To order: vch.eduhealth.ca or email phem@vch.ca

