

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ Diabetes and Pregnancy

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੁਰਾਕ ਗਾਈਡ South Asian Diet Guide

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ।

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|---------------|
| × ਖੰਡ | × ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ | × ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ |
| × ਸ਼ਹਿਦ | × ਕੈਂਡੀਡ ਫਲ/ਸੁੱਕਾ ਮੁਰੱਬਾ | × ਗੁੜ |
| × ਮਿੱਠਾ ਰਸਾ (ਸਿਰਪ) | × ਗਿੱਲਾ ਮੁਰੱਬਾ | × ਕੁਲਫੀ |
| × ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਅਣ-ਮਿੱਠਾ ਜੂਸ | × ਮਿੱਠਾ ਯੋਗੁਰਟ | × ਲੱਡੂ |
| × ਕੈਂਡੀ | × ਕੇਕ | × ਪਿੰਨੀ |
| × ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰਾਂ | × ਪੇਸਟੀਆਂ | × ਬਰਫੀ |
| × ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਜ਼ | × ਪਾਈਆਂ | × ਜਲੇਬੀ |
| × ਰੈਗੂਲਰ ਜੈਲੋ® | × ਡੋਅਨੱਟਾਂ | × ਖੀਰ |
| × ਪੁਡਿੰਗਾਂ | × ਸਵੀਟ ਰੋਲਜ਼ | × ਜੈਮਾਂ |
| × ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ | × ਲੈਮੋਨੇਡ | × ਜੈਲੀਆਂ |
| × ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ | × ਆਮ ਸੋਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ | × ਮਾਰਮਲੇਡਜ਼ |
| × ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (ਆਈਸਡ ਟੀ) | × ਟੋਨਿਕ ਵਾਟਰ | × ਮਿੱਠੇ ਚਿੰਗਮ |
| × ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ | | |

ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਕੁਅਲ, ਸਟੇਵੀਆ, ਜਾਂ ਸਪਲੈਂਡਾ ਵਰਤੋ। ਖੰਡ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਵੇਖੋ। ਇਹ ਖਾਣੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- | | | |
|----------------|-------------|---------------------|
| × ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ | × ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ | × ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਖਾਣੇ |
|----------------|-------------|---------------------|

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲਾੱਗ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਨੈਕ ਖਾਓ।
- ✓ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮੀ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਾ ਲਓ।
- ✓ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ।

ਸਮਾਂ

ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ
- ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਦੋ ਪੀਸ/ਮਾਰਜਰੀਨ/ਮੱਖਣ (ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਵਾਲਾ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਥ੍ਰਾਨ ਸੀਰੀਅਲ।
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ (ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ)

ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ (ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਵੇ)

- ਇੱਕ ਪੀਸ ਛੋਟਾ ਫਲ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ

- ਸੈਂਡਵਿਚ- 2 ਪੀਸ ਬ੍ਰੈੱਡ
ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ (ਮੁਰਗੀ, ਬੱਤਖ ਆਦਿ) ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਨੱਟ ਬਟਰ
ਮਾਰਜਰੀਨ/ਮੱਖਣ/ਮਿਓਨੀਜ਼ (ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ)

- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ
- ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੀਸ
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਾਦਾ/ਡਾਈਟ ਯੋਗੁਰਟ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ (ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਲਓ ਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਵੇ)

- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ
- ਮਾਰਜਰੀਨ/ਮੱਖਣ/ਇੱਕ ਪੀਸ ਬ੍ਰੈੱਡ ਨਾਲ (ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਫਲ

ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ)

- 2 ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਵਲ
- 1/2 ਕੱਪ ਦਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਮੀਟ/ਚਿਕਨ/ਫਿੱਸ਼ ਕਰੀ
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਾਦਾ/ਡਾਈਟ ਯੋਗੁਰਟ ਜਾਂ ਲੱਸੀ
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ

*ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਆਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਰਾਤ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ

- 1/2 ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ 6 ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਜਾਂ 2 ਸਾਦਾ ਕੁਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ

ਇੱਕ ਕੱਪ = 250 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰਜ਼ = 8 ਓਂਸ