

ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਟਾਂ Fats in Food

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਵਿੰਗਜ਼
ਸਾਬਤ ਖਾਣੇ	ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਬਟਰ ਐਵੋਕਾਡੋ	¼ ਕੱਪ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ¼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ½
ਤੇਲ (ਤਰਲ)	ਓਲਿਵ ਔਇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕਾਨੋਲਾ, ਕੌਰਨ, ਗਰੇਪ ਸੀਡ, ਪੀਨੱਟ, ਸਨਫਲਾਵਰ, ਸੈਫਲਾਵਰ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ	2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ
ਓਮੇਗਾ 3 ਮੱਛੀ	ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਟਰਾਊਟ, ਹੇਰਿੰਗ, ਟੂਨਾ, ਓਸਟਰਜ਼, ਮੱਸਲ	ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ¼ ਹਿੱਸਾ
ਪੌਦੇ	ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ, ਅਖਰੋਟ, ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼, ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ	2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ

ਟੀ ਬੀ ਐੱਸ ਪੀ = ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਵਰਤੋ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ	ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ, ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਡੀਪ ਫਰਾਇਡ (ਤਲੇ ਹੋਏ) ਖਾਣੇ
ਫੈਟਾਂ (ਠੋਸ)	ਲਾਰਡ, ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗ, ਸਖਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਬੇਕਨ ਫੈਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਮੀਟ (ਬੀਫ/ਪੋਰਕ/ਲੈਮ), ਪੋਲਟਰੀ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਦਾ ਤੇਲ, ਬਟਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਨੋਟ: ਖੁਰਾਕੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸਾਰੇ ਮੀਟਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਦਿਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ) ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਮੇਤ) ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ

- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਵਿਚ, ਪਾਸਟਾ ਉੱਪਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਕ ਲਵਾਉਣ ਲਈ ਓਲਿਵ ਔਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਐਵੋਕਾਡੋ ਪਾਉ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਵਿਚ ਪਾਉ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਡਿੱਧ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।
- ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ, ਓਟਮੀਲ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਮਫਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਉ।
- ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ ਖਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਟੋਸਟ ਉੱਪਰ ਬਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਬਟਰ ਲਗਾਉ।
- ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ ਜਾਂ ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼ ਪਾਉ।
- ਡੋਲੀ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਟੂਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਉ।

ਰੈਸਪੀਆਂ

ਗੁਆਕਾਮੋਲੀ

1 ਵੱਡਾ ਐਵੋਕਾਡੋ (2 ਛੋਟੇ ਐਵੋਕਾਡੋ)

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਗੰਢਾ ਜਾਂ ਚਾਈਵਜ਼ ਜਾਂ ਹਰਾ ਗੰਢਾ
ਚੂੜੀ ਭਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

1. ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਗੰਢੇ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਰਲਾਉ।
2. ਸੁਆਦ ਲਈ ਉੱਪਰ ਚੂੜੀ ਭਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ।

ਹੋਰ ਬਦਲ: ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਧਨੀਆ ਜਾਂ ਚੂੜੀ ਭਰ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਉ ਜਾਂ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕਰੋ

ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ

¼ ਕੱਪ ਓਲਿਵ ਆਇਲ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਬਾਲਸਾਮਿਕ ਸਿਰਕਾ (ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਐਪਲ ਸੀਡਰ ਸਿਰਕਾ)

1 ਗੰਢ ਲਸਣ, ਫੈਹੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ

1-2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਡੀਜੇਨ ਮਸਟਰਡ

1. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਛੋਟੇ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਜਾਰ ਵਿਚ ਫੈਟੋ।
2. ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਪਾਉ, ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਹਿਲਾਉ, ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਨਿੰਬੂ ਸੈਮਨ ਦੀਆਂ ਪੈਟੀਆਂ

2 ਡੱਬੀਆਂ ਸੈਮਨ (213 ਗ੍ਰਾਮ)

1 ਵੱਡਾ ਆਂਡਾ

1/4 ਕੱਪ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ ਜਾਂ ਬੇਜ਼ਿਲ (ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਦਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

1 ਹਰਾ ਗੰਢਾ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

¼ ਕੱਪ ਬਰੈੱਡ ਕਰੰਬਜ਼ ਜਾਂ ਤੋੜੇ ਹੋਏ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਫੈਹੇ ਹੋਏ ਮਟਰ

1 ਨਿੰਬੂ, ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਜੂਸ

ਤਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਜੇ ਨੌਨ-ਸਟਿੱਕ ਪੈਨ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾਉ

1. ਸੈਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਕਿਨ ਲਾਹੋ।
2. ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਆਂਡਾ, ਧਨੀਆ, ਅਤੇ ਹਰਾ ਗੰਢਾ ਪਾ ਕੇ ਰਲਾਉ।
3. ਵਿਚ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਕਰੰਬਜ਼ ਪਾਉ।
4. 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਚੂਰਾ ਕਰੋ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਨਿਚੋੜੋ। ਆਂਡੇ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।
5. ਫੋਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੈਮਨ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਕਸਾਰ ਮਿਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।
6. 4 ਵੱਡੀਆਂ ਪੈਟੀਆਂ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਣਾਉ।
7. ਫਰਾਂਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਈਡ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਤਲੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪਰਤ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਓਵਨ ਵਿਚ 375 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ।