

# ਫਾਇਬਰ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

## Getting the Facts on Fibre

### ਫਾਇਬਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ
- ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜ ਮਾਂਹ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ



ਫਾਇਬਰ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਾ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ। ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਫਾਇਬਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਖਾਨਾ ਨਰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਘੁਲਣ ਵਾਲਾ ਫਾਇਬਰ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਢੇਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਫਾਇਬਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ✓ ਪਖਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਇਲਿ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਆਈ.ਬੀ.ਐੱਸ.) ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

### ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ:

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਨਾ ਦੇਖੋ। ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ।

### ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ ਖਾਉ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ (ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:
  - ਕੀਨਵਾਅ
  - ਹੋਲ ਵੀਟ ਪਾਸਟਾ
  - ਓਟਮੀਲ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰ



- ਸਲਾਦਾਂ, ਸੂਪਾਂ ਅਤੇ ਸਟੂਅਜ਼ ਵਿਚ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪਾਉ।
- ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸਨੈਕ ਖਾਉ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਜਾਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦਾ ਆਟਾ ਵਰਤੋ।

**ਨੋਟ:** 'ਮਲਟੀਗਰੇਨ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸ਼ਬਦ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

### ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ਗੈਸ ਜਾਂ ਅਫਰੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉ। ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਾਫੀ ਹੈ?

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਜਾਂ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1 ਕੱਪ = 250 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ  
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ = 15 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ

## ਫਾਇਬਰ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

| ਖਾਣਾ   | ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ | ਫਾਇਬਰ (ਗ੍ਰਾਮ) |
|--|--------------|---------------|
| <b>ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ</b>           |              |               |
| ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ                               | 1/2 ਕੱਪ      | 15            |
| ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                                     | 3/4 ਕੱਪ      | 10            |
| ਰਾਜ ਮਾਂਹ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ                                       | 3/4 ਕੱਪ      | 8             |
| <b>ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 4 ਤੋਂ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ</b>                  |              |               |
| ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ  | 1/2 ਕੱਪ      | 5.5           |
| ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ                                | 3/4 ਕੱਪ      | 5 ਤੋਂ 6       |
| ਫਿੱਲ ਸਮੇਤ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ                                       | 1 ਦਰਮਿਆਨੀ    | 5             |
| ਸਪਰਾਊਟਿਡ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ                                  | 1 ਪੀਸ        | 6 ਤੱਕ         |
| ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਗਰਮ/ਠੰਡੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਓਟ ਬਰਾਨ, ਸਟੀਲ ਕੱਟ ਓਟਸ          | 1 ਕੱਪ        | 4 ਤੋਂ 6       |
| ਐਵੋਕਾਡੋ  | 1/2 ਦਰਮਿਆਨਾ  | 4 ਤੋਂ 6       |
| ਖਜੂਰਾਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਖਜੂਰਾਂ                                    | 3 ਪੀਸ        | 5             |
| ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ (ਐਪਰੀਕੋਟਸ) ਸੁੱਕੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ                      | 1/2 ਕੱਪ      | 4.5           |
| ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼  | 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ  | 4             |
| ਬਦਾਮ   | 1/4 ਕੱਪ      | 4             |
| ਐਡਾਮਾਮੇ (ਹਰੇ ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼)                                  | 1/2 ਕੱਪ      | 4             |
| ਸੋਬ ਫਿੱਲ ਸਮੇਤ  | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ    | 4             |
| ਬਲੈਕਬੇਰੀ, ਰਸਬੇਰੀ   | 1/2 ਕੱਪ      | 4             |
| ਦਲੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ  | 3/4 ਕੱਪ      | 4             |
| ਸਿਲੀਅਮ ਹੱਸਕ  | 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ  | 4             |
| <b>ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ</b>           |              |               |
| ਹੱਸਕ   | 1/4 ਕੱਪ      | 3.5           |
| ਆਲੂ, ਫਿੱਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਿੱਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ                         | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ    | 3.5           |
| ਅੰਬ  | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ    | 3             |
| ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ                                 | 1/4 ਕੱਪ      | 3             |
| ਸੰਗਤਰਾ   | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ    | 3             |
| ਬਰੱਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟਸ, ਕੋਲ, ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ                          | 1/2 ਕੱਪ      | 3             |
| ਸਟੂਅਰਡ ਰੂਬਾਰਬ, ਰਲਵੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ | 1/2 ਕੱਪ      | 2.5           |
| ਕਿਵੀਫਰੂਟ   | 1 ਵੱਡਾ       | 2.5           |
| ਓਟਮੀਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ   | 3/4 ਕੱਪ      | 2.5           |
| ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਖਿੱਲਾਂ                                     | 2 ਕੱਪ        | 2.5           |
| ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਬਟਰ                                 | 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ  | 2.5           |
| ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ   | 1 ਪੀਸ        | 2 ਤੋਂ 3       |
| ਹੋਲ ਵੀਟ ਪਾਸਟਾ  | 1/2 ਕੱਪ      | 2.5           |
| ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ  | 1/4 ਕੱਪ      | 2             |
| ਮੱਕੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ                       | 1/2 ਕੱਪ      | 2             |
| ਕੋਲਾ   | 1 ਦਰਮਿਆਨਾ    | 2             |
| ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜੌਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ                                   | 1/2 ਕੱਪ      | 2 ਤੋਂ 3       |
| ਅਲਸੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ   | 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ  | 2             |
| ਮਟਰ, ਕੱਚੇ  | 1/2 ਕੱਪ      | 2             |

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪੈਕਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਫਾਇਬਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।