

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

Guide to Health-Healthy Label Reading

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਚੁਣਨਾ ਹੈ:

- ✓ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ
- ✓ ਮੱਛੀ
- ✓ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ
- ✓ ਫਲ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ
- ✓ ਪੋਲਟਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ)
- ✓ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ✓ ਹੌਲ ਗਰੇਨ
- ✓ ਲੀਨ ਮੀਟ
- ✓ ਅਲੂਣੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਕਦਮ

1 ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼
ਲਿਖੇ ਗਏ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਲਿਖੇ ਗਈ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

2 ਫੈਟਾਂ
ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 16 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 0 ਗ੍ਰਾਮ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ।

3 ਫਾਇਬਰ
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ ਖਾਉ। ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਇਬਰ ਲੈਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ।

4 ਸੋਡੀਅਮ
ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾ ਖਾਉ। (ਲੂਣ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ = 2300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ)
*ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤਾ ਸੋਡੀਅਮ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

Nutrition Facts	
Per ½ cup (50 g)	
Calories 140	
	% Daily Value*
Fats 0.5 g	1%
Saturated 0.2 g + Trans 0 g	1%
Carbohydrate 28 g	
Fibre 5 g	18 %
Sugars 9 g	9 %
Protein 7 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 390 mg	16%
Potassium 450 mg	10%
Calcium 104	8%
Iron 3 mg	15%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	

6 % ਡੇਅਲੀ ਵੈਲਯੂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਰਵਿੰਗ ਸਾਈਜ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹਨ।
ਜੇ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਸਤ ਵਿਚ ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੈ
ਜੇ 15% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਸਤ ਵਿਚ ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

5 ਖੰਡਾਂ
ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੰਡਾਂ ਓਕੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। (ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਉਹ 'ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖੰਡਾਂ' ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।)

ਆਪਣੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੇ ਪੈਕਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਉੱਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਪੜ੍ਹੋ। ਹੋਲ ਫੂਡ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੱਤ ਭਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ, ਪਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ, ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਲੂਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ:

ਫੈਟਾਂ – ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸ਼ੌਰਟਨਿੰਗਜ਼, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਜਾਂ ਪਾਮ ਕਰਨਲ ਤੇਲ

ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖੰਡਾਂ – ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ੀਰੇ, ਮੇਪਲ ਸੂਗਰ, ਭੂਰੀ ਖੰਡ, ਮਾਲਟ, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਗਲੂਕੋਜ਼-ਫਰੂਕਟੋਜ਼, ਸੁਕਰੋਸ, ਡੈਕਸਟਰੋਸ, ਮਾਲਟੋਸ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੱਪ (ਜਿਵੇਂ ਅਗਾਵੇ), ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੂਕਟੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਕੌਰਨ ਸੀਰੱਪ (ਐੱਚ ਐੱਫ ਸੀ ਐੱਸ), ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਕੌਨਸੈਨਟਰੇਟ

ਸੋਡੀਅਮ – ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ, ਬਰਾਈਨ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਸਾਲੇ, ਮੋਨੋਸੋਡੀਅਮ ਗਲੂਟਾਮੇਟ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਜੀ), ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਤੱਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ

ਜਦੋਂ ਲੇਬਲ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ...	ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ...	ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਫ੍ਰੀ	ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ	‘ਸੋਡੀਅਮ ਫ੍ਰੀ’ – ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਲੋਅ	ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ	‘ਲੋਅ ਫੈਟ’ – ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ
ਰਿਡਿਊਸਡ ਜਾਂ ਲੋਅਰ	ਇਸ ਵਸਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਵਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 25% ਜਾਂ 1/4 ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੈ	‘ਰਿਡਿਊਸਡ ਕੈਲਰੀਜ਼’ – ਕਿਸੇ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਵਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 25% ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ
ਲਾਈਟ	ਇਹ ਵਸਤ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਫੈਟ, ਭਾਰ, ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿਚ ‘ਹਲਕੀ’ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ	‘ਲਾਈਟ ਓਲਿਵ ਔਇਲ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਫੈਟ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਰੰਗ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਹੈ

ਗੁਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋਵੋ

ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੰਗਦਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਮੁਫਤ ਤੋਹਫਿਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾਲ ਗੁਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ:

- www.healthlinkbc.ca → ‘ਤੇ ਜਾਉ → ‘ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ’ ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।