

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ Healthy Snack Ideas

ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਨੈਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ (ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ)		ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:
ਅਨਾਜ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦਾ 1 ਪੀਸ	- ਆਂਡੇ
	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ 1/2 ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਨ	- ਮੂੰਗਫਲੀ/ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਬਟਰ
	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ 2-7 ਛੋਟੇ ਕਰੈਕਰ (ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਸਾਰਨੀ ਦੇਖੋ)	- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਮੱਛੀ
	ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ 1/3-1/2 ਕੱਪ (ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਸਾਰਨੀ ਦੇਖੋ)	- ਚਿਕਨ/ਟਰਕੀ ਦਾ ਪੀਸ
	ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭੁੰਨੇ ਪੌਪਕੌਰਨਾਂ ਦੇ 2-3 ਕੱਪ	- ਪਨੀਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚੈੱਡਰ, ਐਡਮ, ਸਕਿੱਮ ਮੌਜ਼ਰੈਲਾ) * ਸੁਝਾਅ: 2% ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
ਫਲ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ 1 ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	- ਹੋਮਸ
	1/2 ਕੇਲਾ	- ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ (2% ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ) * ਸੁਝਾਅ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ, ਸਵੀਟਨਰਜ਼ ਪਾਉ
	ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ, ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਦਾ 1 ਕੱਪ	- ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼
	ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ, ਰਸਬੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਅਬੇਰੀਆਂ ਦੇ 2 ਕੱਪ	- ਗਿਰੀਆਂ * ਸੁਝਾਅ: ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਉ, 1/4 ਕੱਪ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ
	15 ਅੰਗੂਰ/ਚੈਰੀਆਂ	- ਐਡਾਮੇਮ (ਹਰਾ ਸੋਇਆਬੀਨ) * ਸੁਝਾਅ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ/ਤਾਜ਼ੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ
	ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ 2 ਕੀਵੀਆਂ	- ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ
ਡੇਅਰੀ	ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ (ਕੈਨਡ) ਫਲਾਂ ਦਾ 1/2 ਕੱਪ (ਜੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ ਖਾਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ)	<b>ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:</b>
	2% ਐੱਮ ਐੱਫ (ਮਿਲਕ ਫੈਟ ਜਾਂ ਘੱਟ) ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਦਾ ਯੋਗਰਟ ਦਾ 1 ਕੱਪ	- ਸੁਆਦ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਲਈ 1/4 - 1/3 ਐਵਾਕਾਡੋ
	1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ (2% ਐੱਮ ਐੱਫ ਜਾਂ ਘੱਟ)	- ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ/ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਡਿਲ, ਜੀਰਾ, ਚਿੱਲੀ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਤੁਲਸੀ ਪਾਉ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ - ਜਾਰੀ Healthy Snack Ideas - continued

### ਹੋਰ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਖਾਣਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

<p><b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ</b></p>	<p>ਗਾਜਰਾਂ, ਸੈਲਰੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸਨੌਅ ਪੀਅਜ਼, ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਖੰਭਾਂ, ਯੂਕੀਨੀ (ਤੋਰੀਆਂ) ਆਦਿ।</p> <p><u>ਸੁਝਾਅ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਟਰ, ਹੋਮਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡਿੱਪ (ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਡਿੱਪ) ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।</li> </ul>
<p><b>ਕੈਲਰੀਆਂ ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ</b></p>	<p>ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਹਰਬਲ ਟੀ, ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ</p>

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਬੋਰੀਅਤ ਕਰਕੇ, ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ, ਆਦਤਣ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਹਾਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਨੈਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਟਰ, ਬਾਦਾਮ, ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਆਦਿ)।
- ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਈ ਖਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ-ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ, ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ (ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ) ਲਿਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ।



<https://pixabay.com/en/japanese-food-restaurant-tavern-1762480/>



<https://pixabay.com/en/yogurt-breakfast-berries-food-3018152/>



<https://pixabay.com/en/almonds-food-nuts-healthy-diet-768699/>

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।