

## 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 ਸੂਗਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ 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 ਸੂਗਰ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪਾਊਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ (ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ)

ਅਨਾਜ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਥੈਕ੍ਕੇਂ ਦਾ 1 ਪੀਸ
	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ 1/2 ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਨ
	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ 2-7 ਛੋਟੇ ਕਰੈਕਰ (ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਸਾਰਨੀ ਦੇਖੋ)
	ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ 1/3-1/2 ਕੱਪ (ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਸਾਰਨੀ ਦੇਖੋ)
	ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭੁੰਨੇ ਪੈਪਕੋਰਨਾਂ ਦੇ 2-3 ਕੱਪ
ਫਲ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ 1 ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਨਾਸਪਾਤੀ
	1/2 ਕੇਲਾ
	ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ, ਖਰਬੂਜੇ ਦਾ 1 ਕੱਪ
	ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ, ਰਸਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ ਦੇ 2 ਕੱਪ
	15 ਅੰਗੂਹ/ਚੈਰੀਆਂ
ਡੇਅਰੀ	ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ 2 ਕੀਵੀਆਂ
	ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਬੰਦ (ਕੈਨਡ) ਫਲਾਂ ਦਾ 1/2 ਕੱਪ (ਜੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲ ਖਾਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਰਧ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਲ ਚੁਣੋ)
	2% ਐਮ ਐਂਡ (ਮਿਲਕ ਫੈਟ ਜਾਂ ਘੱਟ) ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਾਦਾ ਯੋਗਰਟ ਦਾ 1 ਕੱਪ
	1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ (2% ਐਮ ਐਂਡ ਜਾਂ ਘੱਟ)

### ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ:

- ਆਂਡੇ
- ਮੂੰਗਫਲੀ/ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਬਟਰ
- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਚਿਕਨ/ਟਰਕੀ ਦਾ ਪੀਸ
- ਪਨੀਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚੈਡਰ, ਐਡਮ, ਸਕਿਮ ਮੌਜ਼ਰੈਲਾ) \* ਸੁਝਾਅ: 2% ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ
- ਹੋਮਸ
- ਸਾਦਾ ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ (2% ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ) \* ਸੁਝਾਅ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਵਨੀਲਾ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟ, ਸਵੀਟਨਰਜ਼ ਪਾਉ
- ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼
- ਗਿਰੀਆਂ \* ਸੁਝਾਅ: ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਉ, 1/4 ਕੱਪ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ
- ਐਡਾਮੇਮ (ਹਰਾ ਸੋਇਆਬੀਨ) \* ਸੁਝਾਅ: ਸੁਆਦ ਲਈ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ/ਤਾਜ਼ੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ
- ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ

### ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਸੁਆਦ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਲਈ 1/4 - 1/3 ਐਵਾਕਾਡੋ
- 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	
<b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ</b>	ਗਾਜਰਾਂ, ਸੈਲਰੀ, ਬ੍ਰੈਕਲੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸਨੋਆ ਪੀਆਜ਼, ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਖੁੰਬਾਂ, ਯੂਕੀਨੀ (ਤੌਰੀਆਂ) ਆਦਿ।
<b>ਸੁਝਾਅ:</b>	<p>- ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਟਰ, ਹੋਮਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡਿਪ (ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਡਿਪ) ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।</p>
<b>ਕੈਲਰੀਆਂ ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ</b>	ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਹਰਬਲ ਟੀ, ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

### 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 ਸੂਗਰ '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-ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ, ਸੂਗਰ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ (ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਵੈਂਡਲੀ) ਲਿਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਉਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ।



Image by takedahrs from Pixabay  
Image by Terri Crudde from Pixabay  
Image by Marcelo Kato from Pixabay

