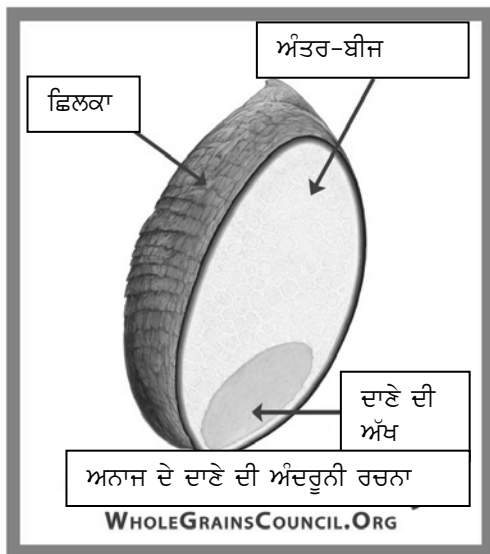


# ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ Healthy Whole Grains

ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਿਕਨਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਕੀ ਹੈ?



**ਫਿਲਕਾ (Bran):** ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ  
**ਦਾਣੇ ਦੀ ਅੱਖ (Germ):** ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ (antioxidants)

## ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਕਿਉਂ ਖਾਈਏ?

ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਕਰ ਕੇ:

- ✓ ਕੁਲੈਸਟੇਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- |   |   |
|---|---|
| - ਕਣਕ ਦੀ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ  | - ਅਮਰੰਥ (amaranth)                      |
| - ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼   | - ਸਾਬਤ ਰਾਈ,                             |
| - ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ   | - ਓਟਸ, ਓਟਸ ਦਾ ਚਿੜਵਾ, ਓਟਸ ਦੇ ਟੁਕੜੇ       |
| - ਬਕਵ੍ਹੀਟ (buckwheat)   | - ਚੌਲ, ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ           |
| - ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ   | - ਬਾਜਰਾ                                 |
| - ਬਲਗਰ (bulgur)   | - ਮੱਕੀ                                  |
| - ਕਣਕ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਦਲੀਆ  | - ਉੱਬਲੀ ਹੋਈ ਮੱਕੀ ਦਾ ਪੇਸਟ (polenta)      |
| - ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਕੁਸਕੁਸ (couscous)   | - ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ (ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੇਕੇ ਹੋਏ)  |
| - ਜੌਂ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਿਲਕਾ ਰਹਿਤ ਦਾਣੇ (pearl), ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫਿਲਕਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਿਆ ਗਿਆ (pot) | - ਕੁਇਨੋਆ (quinoa)                       |
|   | - ਖੁਰਾਸਾਨੀ ਕਣਕ (kamut)                  |
|   | - ਕਣਕ ਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮ ਸਪੈੱਲਟ (spelt) |

## ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ

“ਹੋਲ ਗਰੇਨ” ਵਾਲੀ ਮੋਹਰ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡੱਬੇਬੰਦੀ ਕਾਰਨ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਮਰਿੱਧ ਕੀਤਾ ਵਧੀਆ ਆਟਾ।

ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਰੋਸੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਓ।



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੂਰਾ ਅਨਾਜ-ਜਾਰੀ ਹੈ Healthy Whole Grains - continued

### ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਕਾਈਏ

ਉਬਾਲੋ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡਾ ਬਰਤਨ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦਾਣੇ ਫੁੱਲ ਸਕਣ। ਦਾਣੇ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਆਮ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1 ਕੱਪ ਅਨਾਜ ਲਈ	ਪਾਣੀ ਪਾਓ	ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਉਬਾਲੋ
ਜੌਂ	2 ਕੱਪ	40
ਓਟਸ, ਰੋਲਡ	2 ਕੱਪ	5
ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੇ ਓਟਸ	4 ਕੱਪ	30
ਕੁਇਨੋਆ (Quinoa) (ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ)	2 ਕੱਪ	10
ਭੂਰੇ ਚੌਲ	2.5 ਕੱਪ	45
ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ	3 ਕੱਪ	50
ਭਾਜਰਾ	2.5 ਕੱਪ	30
ਬਲਗਰ (Bulgur)	2 ਕੱਪ	12
ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਕੁਸਕੁਸ	2 ਕੱਪ	10 (ਹੀਟ ਬੰਦ ਕਰੋ)

### ਗਲੂਟੇਨ ਰਹਿਤ (Gluten free)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਟੇਨ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਕਣਕ, ਰਾਈ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਜਵਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਲੋਕ ਗਲੂਟੇਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ ਉਹ ਮੱਕੀ, ਚੌਲ, ਬਕਵੂਟ, ਕੁਇਨੋਆ, ਭਾਜਰਾ ਅਤੇ ਅਮਰੰਥ

(amaranth) ਆਦਿ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਚਿੱਟੇ ਪਾਸਤੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ ਲਵੋ।  
ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ ਵਰਤੋ।

ਬਨਾਨਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਬਰੈਨ ਮਫਿਨਜ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਵਰਤੋ। ਆਟੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਓਟਸ ਦਾ ਚਿੜਵਾ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਓਟਸ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਆਟਾ ਬਣਾ ਲਵੋ।

ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਓਟਮੀਲ ਲਵੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਵਗੈਰਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।

ਸੂਪ ਵਿਚ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਜੌਂ ਮਿਲਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ - ਕਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਐਸੋ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਸੀਰੀਅਲ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨਜ਼ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲਾ ਟੋਰਟੋਲਾ, ਬੇਗਲ ਜਾਂ ਪਿਟਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮਸ਼ੀਨੀ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ ਖਾਓ।

ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਕਰਾਸ ਸੈਂਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਓਲਡਵੇਜ਼ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ([www.wholegrainscouncil.org](http://www.wholegrainscouncil.org))

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।