

# ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

## Heart Healthy Restaurant Eating

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ, ਖੰਡ, ਅਤੇ ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

### ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ‘ਸੁੱਧ’ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ (ਮੀਨੂ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਵੱਡਾ ਡਿਨਰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝੋ ਨਾ।



### ਫੈਟ ਘਟਾਉ

- ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼, ਸੌਸਾਂ, ਸਪਰੈੱਡਜ਼ ਅਤੇ ਗਰੇਵੀਆਂ ‘ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ’ ਲਊ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।
- ਕਰੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਕੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਮੰਗੋ।
- ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ (ਲੀਨ) ਮੀਟ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।
  - ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਬਜ਼, ਡੱਕ, ਲੈਮ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮ ਰਿਬ।
  - ਮੀਟ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸਾਰੀ ਫੈਟ ਲਾਹੋ।
- ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਤੋਂ ਸਕਿਨ ਲਾਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਅਗਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ।

### ਆਪਣਾ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘਟਾਉ

- ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ‘ਆਲ ਯੂ ਕੈਨ ਈਟ’ (ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕੋ) ਬਫੇਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਚਿਆ ਖਾਣਾ ਘਰ ਨੂੰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਖੰਡ ਘਟਾਉ

- ਮਿੱਠੀਆਂ ਸੌਸਾਂ, ਸੀਰੱਪ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਖੱਟੀ ਚਟਣੀ, ਹਨੀ ਗਾਰਲਿਕ, ਲੈਮਨ ਗਲੇਜ਼, ਟੈਰੀਆਕੀ)।
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਕੂਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਕੋਕ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਪੀਓ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

### ਲੂਣ ਘਟਾਉ

- ਸੂਪਾਂ, ਅਚਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਫਰਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ਾ ਗਰੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਲਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਏਸ਼ੀਅਨ ਸੌਸਾਂ ਘੱਟ ਲਊ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਏ ਸੌਸ, ਟੈਰੀਆਕੀ ਸੌਸ, ਫਿਸ਼ ਸੌਸ, ਹੋਏਜ਼ਿਨ ਸੌਸ, ਓਸਟਰ ਸੌਸ, ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਸੌਸ।
- ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਲਊ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਐੱਮ ਐੱਸ ਜੀ ਰਹਿਤ ਖਾਣੇ ਮੰਗੋ।
- ਰਲਵੇਂ ਮਸਾਲੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

## ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਉ



	ਚੁਣੋ	ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਗਰਿਲਡ</li> <li>✓ ਰੋਸਟਡ</li> <li>✓ ਬੇਕਡ</li> <li>✓ ਪੋਚਡ</li> <li>✓ ਉਬਾਲੇ</li> <li>✓ ਭੁੰਨੇ</li> <li>✓ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਏ</li> <li>✓ ਬਾਰਬੇਕਿਊਡ</li> <li>✓ ਸਟੱਰ ਫਰਾਇਡ</li> <li>✓ ਪਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ</li> <li>✓ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁੱਕ ਕੀਤੇ</li> <li>✓ ਚਿੰਨ੍ਹੇ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× ਚੋਪੜੇ ਖਾਣੇ</li> <li>× ਬਰੇਜ਼ਡ</li> <li>× ਬਰੈੱਡਡ</li> <li>× ਬੋਟਰਡ</li> <li>× ਘਿਉ ਲੱਗੇ</li> <li>× ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ</li> <li>× ਕ੍ਰਿਸਪੀ</li> <li>× ਪੇਪੜੀਦਾਰ</li> <li>× ਪੇਸਟਰੀ ਵਿਚ</li> <li>× ਗਰਮ ਫੈਟ ਵਿਚ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ</li> <li>× ਤੇਲ ਵਿਚ ਗੜ੍ਹਚ</li> <li>× ਅਚਾਰ ਵਾਲੇ</li> <li>× ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ</li> <li>× ਕਿਮਚੀ</li> <li>× ਪਕੌੜੇ</li> <li>× ਫਰਾਈਡ/ਡੀਪ ਫਰਾਈਡ/ਪੈਨ ਫਰਾਈਡ</li> </ul>
ਸੌਸਾਂ, ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਪਸ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ਤਰੀ ਵਿਚ</li> <li>✓ ਆਪਣੇ ਜੂਸ ਵਿਚ</li> <li>✓ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚ</li> <li>✓ ਮੈਰੀਨਾਰਾ</li> <li>✓ ਮਾਰਸਾਲਾ</li> <li>✓ ਟਮਾਟਰ</li> <li>✓ ਜੈਟਜ਼ੀਕੀ</li> <li>✓ ਸਿਰਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼</li> <li>✓ ਹੱਮਸ</li> <li>✓ ਸਲਸਾ</li> <li>✓ ਗੁਆਕਾਮੇਲੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× ਅਲਫਰੇਡੋ ਸੌਸ</li> <li>× ਆਇਓਲੀ/ਏਓਲੀ ਸੌਸ</li> <li>× ਬੇਅਰਨੇਸ ਸੌਸ</li> <li>× ਬਟਰ ਸੌਸ</li> <li>× ਚੀਜ਼ ਸੌਸ</li> <li>× ਚਿਪੋਟਲੇ ਸੌਸ</li> <li>× ਕਰੀਮ ਸੌਸ</li> <li>× ਹੋਲੈਂਡੇਸ</li> <li>× ਗਰੇਵੀ</li> <li>× ਆ ਗਰਾਟਿਨ</li> <li>× ਕਰੀਮੀ</li> <li>× ਫਲੋਰੈਨਟੀਨ</li> <li>× ਪਾਰਮੀਜੀਆਨਾ</li> <li>× ਸੀਜ਼ਰ ਡਰੈਸਿੰਗ</li> <li>× ਰੈਂਚ ਡਰੈਸਿੰਗ</li> <li>× ਥਾਊਜ਼ੈਂਡ ਆਈਲੈਂਡ ਡਰੈਸਿੰਗ</li> <li>× ਆਰਟੀਚੋਕ ਡਿਪ</li> <li>× ਪਾਲਕ ਦੀ ਡਿਪ</li> </ul>

### ਸ਼੍ਰੇਣੀ

[healthyfamiliesbc.ca/home/participating-restaurants](http://healthyfamiliesbc.ca/home/participating-restaurants)

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