

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



fraserhealth

Better health. Best in health care.

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਸਾਹੀ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.fraserhealth.ca/southasian | southasianhealth@fraserhealth.ca

ਇੱਥੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ) ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨੰਦ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ। ਸਾਡੇ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਉੱਥੇ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾ ਮੰਨੋ - ਇੱਕ ਸੇਬ ਇੱਕ ਸੇਬ ਹੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ "ਚੰਗੇ" ਜਾਂ "ਬੁਰੇ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਭੋਜਨ (ਘੱਟ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾਣਾ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ", "ਮਾੜਾ", "ਸਿਹਤਮੰਦ" ਜਾਂ "ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਕੁਕੀ", "ਸੇਬ", "ਚਿਕਨ" ਜਾਂ "ਪਕੌੜੇ"।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਖਾਣ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਮਾਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਹਰ ਭੋਜਨ (ਖੁਰਾਕ) ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਭੁਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ **ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:** ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਭਣਾ।



ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੈਫੀਨ ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਨੀਲਾ ਅਤੇ ਮੋਕਾਜ਼।



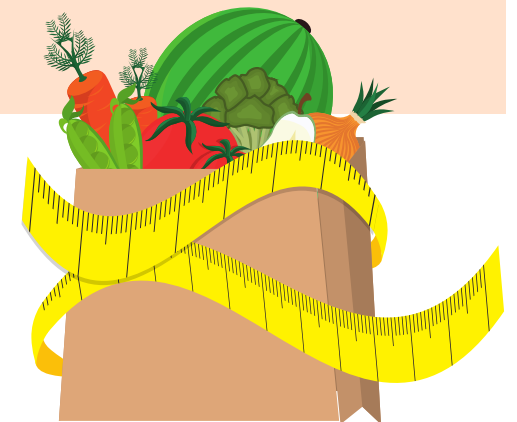
ਫੈਡ ਡਾਈਟ (ਟ੍ਰੈਂਡੀ ਡਾਈਟ)

ਫੈਡ ਡਾਈਟ (ਵੱਖ - ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਈਟ) ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਡਾਈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਮਿਟੈਂਟ ਫਾਸਟਿੰਗ (ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣਾ) ਜਾਂ ਕੀਟੋ ਡਾਈਟ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਡਾਈਟ (ਖੁਰਾਕ) ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੂਡ (ਮਨੋਦਸ਼ਾ) 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੱਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਾਈਟਿੰਗ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ (ਜਿਸ ਦਰ ਨਾਲ ਇਹ ਕੈਲਰੀ ਜਲਾਉਂਦਾ ਹੈ)
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਇਨਸੋਮਨੀਆ (ਅਨੀਂਦਰਾਂ)
- ਥਕਾਵਟ



'ਸਧਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ' ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

'ਸਧਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ' ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਆਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਸਧਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ' ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 'ਸਧਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਵਾਦ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ" ਜਾਂ "ਮਾੜਾ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਿਰਪੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘੱਟ ਖਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਫਾਈਬਰ ਪੌਦਿਆਂ ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

- ਸੇਬ,
- ਸੰਤਰਾ
- ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
- ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
- ਬਰੋਕਲੀ
- ਬਰੱਸਲ ਸਪ੍ਰੋਊਟ
- ਗਾਜਰ
- ਅਲਸੀ
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼
- ਰਸਬੇਰੀ
- ਸ਼ਲਗਮ
- ਓਟਮੀਲ
- ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ
- ਸਕੁਐਸ਼
- ਦਾਲਾਂ
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਆਟੇ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ
- ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ
- ਛੋਲੇ



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।

- ਸੋਇਆਬੀਨ
- ਸੋਇਆ ਗਰਾਊਂਡ ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਰਗਰ
- ਟੋਫੂ
- ਫਲੀਆਂ
- ਦਾਲਾਂ
- ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਕਿੰਨੂਆਂ
- ਮੀਟ
- ਮੱਛੀ
- ਹਰੇ ਮਟਰ
- ਮੇਵਾ/ ਬੀਜ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਮੱਖਣ
- ਪੋਲਟਰੀ



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

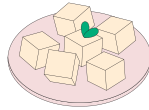
- ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ
- ਛੋਲੇ
- ਬਦਾਮ
- ਚੀਜ਼
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ



ਆਇਰਨ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਆਇਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ, ਵਿਕਾਸ ਦਰ, ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਟੇਫੂ
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਚਿਕਨ,
- ਐਸਪੈਰਗਸ
- ਕਾਜੂ
- ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗਾਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਅੰਡੇ
- ਸੈਮਨ
- ਪਨੀਰ
- ਦੁੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ



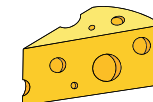
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੇ ਸਰੋਤ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਮੱਛੀ
- ਅੰਡੇ
- ਚਿਕਨ
- ਪਨੀਰ
- ਦੁੱਧ/ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- ਦਹੀਂ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਉਦਾਹਰਨ 1



ਸਬਜ਼ੀ (ਚਨਾ, ਰਾਜਮਾ)
ਚਾਵਲ
ਹਮਸ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਖੀਰੇ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰ)
ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਗਟ

ਉਦਾਹਰਨ 2



ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਵਾਲ ਪਰਾਂਠਾ
ਗਾਜਰ
ਦਾਲ (ਮੁੰਗੀ, ਮਸਰ)
ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਗਟ

ਉਦਾਹਰਨ 3



ਸਿਹਤ ਪੀਜ਼ਾ (ਸਾਡੀ ਰੈਸਿਪੀ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ)
ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਗਟ

© All Rights Reserved.

Canada's Food Guide: Snapshot Health Canada.

Adapted, and reproduced with permission from the Minister of Health, 2019.

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ
ਹਿੱਸਾ ਹੈ!

ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ

ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ: ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ! ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।

ਆਨੰਦ ਲਓ

ਆਨੰਦ ਲਓ: ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ: ਇਹ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਛੋਹ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੋ: "ਗਰਿੱਲਡ (ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ)", "ਬਾਰਬੀਕਿਊਡ", "ਬੇਕਡ", "ਰੋਸਟਡ", "ਸਟਿਰ ਫਰਾਈਡ", "ਤੰਦੂਰੀ", "ਸਟੀਮਡ"

ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ: "ਬੈਟਰਡ", "ਬ੍ਰੇਡਡ", "ਤਲੇ ਹੋਏ/ ਡੂੰਘੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ", "ਕਰਿਸਪੀ", "ਅਚਾਰੀ"

ਸੌਸ (ਚਟਣੀ), ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਡਿੱਪਸ

ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੋ: ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਮੇਰੀਨਾਰਾ, ਬਾਲਸਮਿਕ ਸਿਰਕਾ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਗਰੇਵੀ, ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ (ਦਹੀਂ) ਅਤੇ ਤਜ਼ੀਕੀ

ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ: ਕਰੀਮੀ ਗਰੇਵੀ, ਮਲਾਈ, ਅਲਫਰੇਡੋ ਸੌਸ (ਚਟਣੀ), ਸੀਜ਼ਰ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਰੈਂਚ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਬਟਰ ਸੌਸ, ਥਾਉਜ਼ੈਂਡ ਆਈਲੈਂਡ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਆਰਟੀਚੋਕ ਅਤੇ ਸਪਿਨਿਚ ਡਿੱਪ



ਕੁਝ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਪਕਵਾਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਓ। ਬਾਕੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਹੀ ਚੁਣੋ।
- ਪੂਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਦਾ ਅੱਧਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵਜਾਏ ਸਾਈਡ (ਪਾਸੇ) 'ਤੇ ਸੌਸ (ਚਟਣੀ) ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੋ: ਸਲਾਦ, ਕੋਲਸਲਾ, ਉਬਲੀਆਂ ਜਾਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ

ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ: ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ: ਫਰਾਈਜ਼, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ (ਫੇਰੇ ਹੋਏ) ਆਲੂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤਿਆਰੀ:

- ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਲੇ ਕੂਕਰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ, ਜਾਂ ਇੰਸਟੈਂਟ ਪੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ:

- ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
 - **ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੋ:** ਗਿਲਿੰਗ, ਬਾਰਬੀਕਿਊਗ, ਬੇਕਿੰਗ, ਰੋਸਟਿੰਗ (ਭੁੰਨਣਾ), ਸਟਰ-ਫ੍ਰਾਈਂਗ, ਏਅਰ-ਫ੍ਰਾਈਂਗ, ਸਟੀਮਿੰਗ
 - **ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣੋ:** ਬੈਟਰਿੰਗ, ਬ੍ਰੈਡਇੰਗ, ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣਾ, ਅਚਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਓ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਸ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਦੀ
- ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ (ਤਰੀਕਾ) ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ।

ਸਟੋਰੇਜ ਸੁਝਾਅ:

- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਸ਼ੈਲਫ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮ ਭਾਫ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ



ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੋਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ
- ਮੀਟ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



5 ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ



1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਖਾਓ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



2. ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਜੂਸ, ਆਈਸਡ ਟੀ, ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਪੌਪ (ਸੋਢੇ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਫਲੋਵਰਡ (ਸੁਆਦਲੇ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ, ਪੁਦੀਨੇ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



3. ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਓ

ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਓ (ਕੋਈ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਕੇ), ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।



4. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



5. ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ) ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਸਾਹੀ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.fraserhealth.ca/southasian | southasianhealth@fraserhealth.ca



ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਪੂਰਵ ਸਿਹਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨੂੰ ਬਦਿਲਾ, ਸੰਪਾਦਿਤ ਜਾਂ ਸੋਧਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।