

ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ!

ਪੰਜ ਸੁਝਾਅ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ

Punjabi Version

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ "ਬੁਰੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਐਲਫੀਐਲ" ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੰਦਾ ਹੈ।



ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਉਹ ਉਦਯੋਗਿਕ ਤੇਲ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਕ, ਪੀਜ਼ਾ, ਕੂਕੀਜ਼, ਕਰੈਕਰ, ਆਦਿ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਸ, ਗ੍ਰੇਵੀ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼।

ਸੰਦ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀ, ਫੈਟੀ ਹਿੱਸਾ (ਮੱਖਣ) ਅਤੇ ਪੂਰਣ ਦੁੱਧ / ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਜਾਨਵਰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਪਾਮ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

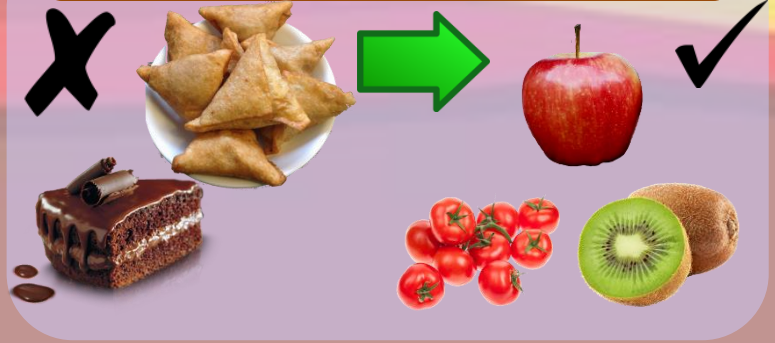


ਖੁਰਾਕ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਪੰਜ ਸੁਝਾਅ :

1) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਚੁਣੋ



2) ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਆਦਤ ਬਦਲੋ



3) ਸੋਧਿਆ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ



4) ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ



5) ਪੈਕੇਜ ਚੈੱਕ ਕਰੋ



ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ

ਭੋਜਨ :
<3 ਗ੍ਰਾਮ

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ :
<1.5 ਗ੍ਰਾਮ

ਪ੍ਰਤੀ 100 g / ਮਿ.ਲੀ.