

ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੰਡ ਘਟਾਓ, ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ !

Punjabi
Version

ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸੋਡਿਅਮ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹਨ । ਸੋਡਿਅਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਖੁਰਾਕ ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ।

ਕੁੱਝ ਅਭਿਆਸਿਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ:

1. ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਖਾਵੋ ।
2. ਬਗੈਰ ਲੂਣ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਲੂਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਬਰੇਡ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣੀ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ।
3. ਖਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੂਣ, ਸੋਯਾ ਸਾਸ ਜਾਂ ਸੋਧ ਵਾਲੇ ਸਾਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ : ਹਰ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ 100g ਵਿੱਚ 120 mg ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡਿਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
4. ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਘੱਟ 'ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।
ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਘੱਟ 'ਸੋਡਿਅਮ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹਨੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।
5. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਆਂ ਨਮਕੀਨ ਸਾਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਸਾਲਟ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

“ਖੰਡ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ”:

ਵੱਧ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ 4 ਕਦਮ

ਨਾ ਕਰੋ



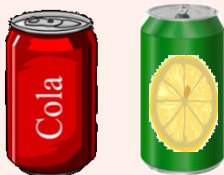
ਕਰੋ



ਮਿੱਠਾ/ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਸੀਰਿਅਲ



ਫਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਦਾ ਸੀਰਿਅਲ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ



ਮਿੱਠੇ, ਗੈਸ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ



ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ



ਮਿੱਠਾ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ



ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਭੂਨੇ ਹੋਏ ਗਿਰੀਦਾਰ ਫਲ



ਮਿੱਠਾ ਹਲਵਾ/ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਠਿਆਈ



ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦੀ ਥਾਲੀ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀ ਜੈਲੀ