



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 2
2020/21

Mission : To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion interventions.

उद्देश्य : हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد : سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا ہے۔

उद्देश्य : हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना हैं ।

ਮਿਸ਼ਨ : ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

In This Issue:

Covid-19 Diet Do's and Don'ts



LANGUAGES

English Version	Page 2
Nepali Version (Nepalese)	
(नेपाली संस्करण)	Page 3
Urdu Version (Pakistani)	
اردو ورژن.....	Page 4
Hindi Version (Indian)	
(हिन्दी संस्करण)	Page 5
Punjabi Version (Indian)	
ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ	Page 6

CONTACT INFORMATION

South Asian Health Support Programme,
5/F, Block J, United Christian Hospital, 130 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Tel : 2344 3019 **Fax:** 2357 5332
Whatsapp 📞: 5622 1771
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk
www.ucn-emhealth.org

This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.ucn-emhealth.org for other health related information in South Asian languages. **1**



Covid19 Diet Do's and Don'ts

With the Covid19 pandemic still at large, a healthy balanced diet is crucial to keep our immune system strong. To keep our body healthy and reduce the risk of falling ill, follow the below tips!



Do's



Fresh Vegetable



Frozen meat

- Fresh foods that have higher nutrients and vitamins / minerals to keep our body healthy.
- If you are busy schedule or unable to buy fresh every day, **frozen alternatives** can also be a good choice as nutrient loss in frozen food is minimal as long as properly stored

❑ **Recommended - Salt intake should be Less than 5g (1 flat teaspoon or 2 tablespoon of soy sauce)/day**

Choose High fiber



Oats



Brown Rice



Quinoa



Chapatti

- Whole grains are a staple of our diet and a very important food group. whole grain foods with higher fiber help to keep our digestive system healthy and manage chronic diseases such as hypertension, hyperlipidemia and diabetes, also have immune-boosting nutrients such as vitamin B, iron and zinc.

❑ **Recommended - Oil for cooking should not exceed 25-30g (6-7 teaspoons)/ day**



Water



Tea

Choose Fluid intake

**Recommended:
fluid intake
=1.5-2L per day**

- One very important "nutrient" often overlooked when planning our diet is fluid. Water removes toxic wastes and keep our immune system strong; this can be made up by water, light tea, or clear soup, but not caffeinated drinks or alcohol.

❑ **Recommended - sugar intake <25g (approximately 6 teaspoons)/day.**

No salt rich



Salted Pickle



Preserved meat

- Avoid preserved food which tend to have lower nutrient value and higher sodium (Salt) content

No high fat



Cakes



Cookies



Samosa



Noodle

- Avoid high fat grain foods such as pastries and cakes, cookies, and deep-fried carbohydrates such as samosas or instant noodles.

No sugar intake

Increase risk:

- Dental Caries
- Obesity



Caffeinate drink



Alcohol

- Opt for sugar-free drinks or at least low sugar drinks (less than 5g sugar / 100ml on the nutrient label) and control your portion intake.

Eat in, Not out



- Social distancing and maintaining personal hygiene are important factors in controlling the spread of Covid-19.



- During this pandemic, cook together at home instead of dining out. It is easier to control the amount of fat, sugar, salt usage when cooking at home,
- Make sure to wash hands before handling food and eating, and wear a mask whenever you go out to buy groceries or do daily tasks!

With a healthy diet and good personal hygiene, together we can overcome this pandemic!

The above information was provided by Mr. Enoch Li, Community Dietitian (CD).

कोभिड 19 महामारी अझै पनि बढिरहेको बेला, हाम्रो प्रतिरोधात्मक प्रणाली बलियो राख्न स्वास्थ्य सन्तुलित आहार धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रो शरीरलाई स्वास्थ्य राख्न र बिरामी हुने जोखिमबाट बच्न, निम्न सुझावहरुको पालना गर्नुहोस् !

✓ गर्न हुने



ताजा सागसब्जी

पौष्टिक आहार छात्रुहोस्



जमाएको मासु

- ताजा खाद्य पदार्थहरु जुन हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न उच्च पोषक तत्व र भिटामिन / खनिजहरु हुन्छन् ।
- यदि तपाईं व्यस्त तालिकामा हुनुहुन्छ वा हरेक दिन ताजा किन्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, स्थिर विकल्प पनि राम्रो विकल्प हुन सक्दछ किनभने उचित रूपमा भण्डारण गरे स्थिर भोजनमा पोषकतत्वको घाटा न्यून हुन्छ ।

□ सिफारिश गरिएको - नुनको मात्रा 5g ग्राम भन्दा कम हुनुपर्दछ (१ च्याप्टो चम्चा वा सोया ससको २ चम्मच) / दिन

उच्च फाईबर (रेशादार आहार)



ओट्स



ब्राउन राइस



किनवा



चपाती

- सम्पूर्ण अनाज हाम्रो एक मुख्य आहार र एक महत्त्वपूर्ण खाद्य समूह हो । उच्च फाइबरको साथ सम्पूर्ण अनाज खानाले हाम्रो पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया र मधुमेह जस्ता दीर्घकालीन रोगहरुको व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ, भिटामिन बी, फलाम र जिंक जस्ता प्रतिरक्षा-बढावा गर्ने पोषक तत्वहरु पनि छन् ।

□ सिफारिश गरिएको - खाना पकाउनको लागि तेल 25-30 ग्राम (6-7 चम्मच) / दिन भन्दा बढि हुनु हुँदैन



पानी



चिया

तरल पदार्थको सेवन गर्नुहोस्

सिफारिश गरिएको : तरल पदार्थ सेवन = 1.5-2L प्रति दिन

- एक धेरै महत्त्वपूर्ण "पोषक" प्रायः बेवास्ता गरिन्छ जब हाम्रो आहार तरल पदार्थको योजना गर्दछ । पानीले विषाक्त फोहोर हटाउँदछ र हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो राख्दछ; यो पानी, हल्का चिया, वा सादा सूपले बनेको हुन्छ, तर क्याफिनेटेड पेय पदार्थ वा रक्सी हुँदैन ।

□ सिफारिश गरिएको - चिनी सेवन < 25g ग्राम (लगभग 6 चम्मच) / दिन

कम नुन छात्रुहोस्



नुनिलो अचार



संरक्षित मासु

- संरक्षित खाना बेवास्ता गर्नुहोस् जुन कम पोषक मान र उच्च सोडियम (नुन) सामग्री हुन्छ ।

बोसो (प्याट) कम भएको



केक



कुकिज



समोसा



चाउचाउ

- पेस्ट्री र केक, कुकीहरु, र डेमो-फ्राइड कार्बोहाइड्रेटहरु जस्तै समोसा वा इन्डियन नूडल्स जस्ता उच्च बोसो लाभ खानाहरु बेवास्ता गर्नुहोस् ।

चिनी कम छात्रुहोस्



जोखिम बढाउने :

- दन्त क्षय
- मोटोपना
- क्याफिनेट पेय रक्सी
- चिनी-रहित पेयहरु वा कम से कम चिनी पेयहरु छात्रुहोस् (पौष्टिक लेबलमा 5g चिनी / १०० मिलीलीटर भन्दा कम) र तपाईंको अंश सेवन नियन्त्रण गर्नुहोस् ।

घरभित्र बस्नुहोस्, बाहिर ननिस्कनुहोस्



- कोभिड 19 को प्रसारलाई नियन्त्रण गर्न सामाजिक दूरी र व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्नु एक महत्त्वपूर्ण कारकहरु हुन् ।
- यस महामारीको बेला, बाहिर खानुको सट्टा परिवारसँग घरमै बसि मिलेर खाना पकाउनुहोस् । घरमै खाना पकाउनाले प्याट(बोसो), चिनी, नुनको मात्रा नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ,
- खाना तयार गर्नु अघि र खाना खानु अघि हातहरु धुनुहोस्, र जहिले पनि घरको किनमेल गर्न बाहिर जाँदा वा दैनिक कार्य गर्दा मास्क लगाउनुहोस् !

स्वस्थ आहार र स्वस्थ व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्नाले, मिलेर हामी यो महामारीलाई जित्न सक्छौं !

The above information was provided by Mr. Enoch Li, Community Dietitian (CD).

URDU کوویڈ-19 کے دوران کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا

کوویڈ 19 وبائی بیماری کے ساتھ، ہمارے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھنے کے لئے صحت مند متوازن غذا بہت ضروری ہے ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے اور بیمار پڑنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے، ذیل میں دینے گئے نکات پر عمل کریں!



کریں



تازہ سبزیاں

◀ ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے زیادہ سے زیادہ تازہ غذائیں منتخب کریں جن میں ہائی غذائی اجزاء اور وٹامن / معدنیات ہوں۔
◀ اگر آپ روزانہ مصروف ہیں یا ہر دن تازہ خریدنے کے قابل نہیں ہیں، فروزن متبادل بھی ایک اچھا انتخاب ہو سکتا ہے کیونکہ فروزن گوشت یا سبزیوں میں غذائی اجزاء میں کمی جب تک مناسب طریقے سے محفوظ ہو جائے سے کم رہ جاتی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب



فروزن گوشت



کیا نہیں کرنا

نمک زیادہ نہیں



نمکین اچار



محفوظ شدہ گوشت

◀ محفوظ شدہ کھانے سے پرہیز کریں جس میں کم غذائیت کی مقدار اور زیادہ سوڈیم (نمک) ہوتا ہے

□ تجویز کردہ - نمک کی مقدار 5 گرام سے کم (1 چائے کا چمچ یا سویا ساس کا 2 چمچ) / ایک دن ہونا چاہئے

ہائی فائبر غذا کا انتخاب



جو



بھورے چاول



کینوا



چپاتی

◀ سارا اناج ہماری غذا کا ایک اہم جز ہے اور کھانے کا ایک بہت اہم گروپ ہے۔ اناج کی پوری کھانوں میں اعلیٰ فائبر جیسے چپاتی، روٹی، پھولکا، بھورے چاول، کونو یا جو منتخب کریں۔ فائبر ہمارے ہاضمہ کو صحت مند رکھنے اور دائمی بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، ہائپرلیپیڈیمیا اور ذیابیطس کے انتظام میں مدد کرتا ہے، وٹامن بی، آئرن اور زنک جیسے قوت مدافعت بخش غذائی اجزاء بھی استعمال کریں۔

زیادہ چربی نہیں



کیک



کوکیز



سموسہ



نوڈلز

◀ پیسٹری اور کیک، کوکیز، اور تلیے ہوئے کاربوائیڈریٹ جیسے سموسے یا نوڈلز سے بچنے کے لئے اعلیٰ چکنائی والے اناج کھانے سے پرہیز کریں،

□ تجویز کردہ - کھانا پکانے کے لئے تیل 25-30 گرام (6-7 چائے کے چمچ) / ایک دن میں اس سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے

پانی سا سیال کا انتخاب



پانی



چائے

تجویز کردہ یومیہ سیال کی مقدار فی دن تقریباً 1.5-2 لیٹر ہے

◀ ایک بہت ہی اہم "غذائی اجزاء" ہم اکثر نظر انداز کرتے ہیں۔ ہمارے جسم میں بہت سارے کرداروں کے لئے پانی ضروری ہے، زہریلے کچرے کو ہٹانے سے لے کر ہمارے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھتا ہے۔ یہ پانی، ہلکی چائے، یا صاف سوپ بنایا جاسکتا ہے لیکن کیفینٹڈ مشروبات یا الکوحل نہیں

زیادہ شوگر



خطرہ بڑھتا ہے :
دانت میں کیڑا لگنا
موٹاپہ
کیفینٹڈ ڈرنک

الکوحل

◀ شوگر سے پاک مشروبات یا کم سے کم شوگر ڈرنکس (غذائی اجزاء کے لیبل پر 5 گرام چینی / 100 ملی میٹر سے کم) کا انتخاب کریں اور اپنے حصے کی مقدار کو کنٹرول کریں،

□ تجویز کردہ - چینی کی مقدار >25 گرام (تقریباً 6 چمچ) / دن۔

گھر میں کھائیں، باہر نہیں



◀ کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کنٹرول کرنے کے لئے معاشرتی دوری اور ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا
◀ وبائی مرض کے دوران، کیوں نا گھر والوں کے ساتھ باہر کھانے کے بجائے گھر پر کھانا پکائیں۔ گھر میں کھانا پکاتے وقت چربی، شوگر، نمک کی مقدار پر قابو پانا آسان ہے
◀ کھانے کو چھونے اور کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کو یقینی بنائیں، اور جب بھی آپ خریداری یا روزمرہ کے کام کرنے جاتے ہیں تو ماسک پہنیں!

صحت مند غذا اور اچھی ذاتی حفظان صحت کے ساتھ مل کر ہم اس وبائی بیماری پر قابو پاسکتے ہیں!

The above information was provided by Mr. Enoch Li, Community Dietitian (CD).

कोविड 19-आहार क्या खाएं और क्या न खाएं

HINDI

कोविड 19 महामारी अभी भी बड़े पैमाने पर है, एक स्वस्थ संतुलित आहार हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने के लिए महत्वपूर्ण है। हमारे शरीर को स्वस्थ रखने और बीमार पड़ने के जोखिम को कम करने के लिए, नीचे दिए गए सुझावों का पालन करें।

✓ क्या करें



ताजा सब्जी

- ताजे खाद्य पदार्थ जिनमें हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उच्च पोषक तत्व और विटामिन / खनिज होते हैं।
- यदि आप व्यस्त हैं या हर दिन ताजा खरीदने में असमर्थ हैं, तो जमे हुए विकल्प भी एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं क्योंकि जमे हुए भोजन में पोषक तत्वों की कमी न्यूनतम रूप से लंबे समय तक संग्रहीत होती है।



जमा हुआ मांस

पोषक तत्वों से भरपूर चुनें

कम नमक चुनें



नमकीन अचार



मांस का संरक्षण

- संरक्षित खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें पोषक तत्वों की मात्रा कम होती है और सोडियम (नमक) की मात्रा अधिक होती है।

□ अनुशंसित - नमक का सेवन कम से कम 5g (1 फ्लैट चम्मच या सोया सॉस के 2 चम्मच) / दिन होना चाहिए

उच्च फाइबर चुनें



ओट्स



भूरा चावल



किनवा



चपाती

- साबुत अनाज हमारे आहार का एक प्रमुख और एक बहुत ही महत्वपूर्ण खाद्य समूह है। उच्च फाइबर युक्त पूरे अनाज खाद्य पदार्थ हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडिमिया और मधुमेह जैसी पुरानी बीमारियों का प्रबंधन करने में मदद करते हैं, इसमें विटामिन बी, लोहा और जस्ता जैसे प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले पोषक तत्व भी होते हैं।

□ अनुशंसित - खाना पकाने के लिए तेल 25-30g (6-7 चम्मच) / दिन से अधिक नहीं होना चाहिए



पानी



चिया

तरल पदार्थ का सेवन चुनें

अनुशंसित : तरल पदार्थ का सेवन = 1.5-2L प्रति दिन

- हमारे आहार की योजना बनाते समय एक बहुत ही महत्वपूर्ण "पोषक तत्व" की अनदेखी की जाती है। पानी जहरीले कचरे को हटाता है और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखता है; यह पानी, हल्की चाय या स्पष्ट सूप द्वारा बनाया जा सकता है, लेकिन कैफीन युक्त पेय या शराब नहीं।

कम शक्कर चुनें

जोखिम बढ़ाएं:

- दंत क्षय
- मोटापा



- चीनी मुक्त पेय या कम से कम चीनी पेय (पोषक तत्व लेबल पर 5 ग्राम चीनी / 100 मिलीलीटर से कम) का विकल्प चुनें और अपने हिस्से का सेवन नियंत्रित करें।

□ अनुशंसित - चीनी का सेवन <25g (लगभग 6 चम्मच) / दिन

घर का बना खाना खाएं, बाहरका नहीं



- कोविड -19 के प्रसार को नियंत्रित करने में सामाजिक स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना महत्वपूर्ण कारक हैं।
- इस महामारी के दौरान, बाहर खाने के बजाय घर पर एक साथ खाना बनाना। घर पर खाना बनाते समय वसा, चीनी, नमक के उपयोग को नियंत्रित करना आसान होता है।
- भोजन और खाने से पहले हाथ धोना सुनिश्चित करें, और जब भी आप किराने का सामान खरीदने या दैनिक कार्य करने के लिए बाहर जाते हैं तो एक मुखौटा पहनें!

एक स्वस्थ आहार और अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ, इस महामारी पर हम मिलकर काबू पा सकते हैं!

The above information was provided by Mr. Enoch Li, Community Dietitian (CD).

With the Covid19 pandemic still at large, a healthy balanced diet is crucial to keep our immune system strong. To keep our body healthy and reduce the risk of falling ill, follow the below tips!



ਕਰੋ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭਰਪੂਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ



ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ

- ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ / ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ (ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ) ਮੀਟ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

□ **ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ - ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ 5 ਜੀ (1 ਫਲੈਟ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਦਾ 2 ਚਮਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਚੁਣੋ



ਓਟਸ



ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ



ਕੁਇਨੋਆ



ਚੱਪਟੀ

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਪਾਤੀ, ਰੋਟੀ, ਫੁਲਕਾ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਕੋਨੇਆ ਜਾਂ ਓਟਸ। ਫਾਈਬਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਹਾਈਪਰਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨੀਮੀਆ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

□ **ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ - ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ 25-30 ਗ੍ਰਾਮ (6-7 ਚਮਚੇ) / ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ**



ਪਾਣੀ



ਚਾਹ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ

ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ = 1.5-2L

- ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ "ਪੌਸ਼ਟਿਕ" ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਹਿ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਤੱਕ। ਇਰੀਲੇਹ ਪਾਣੀ, ਹਲਕੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਸਾਫ ਸੂਪ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਫੀਨੇਟਡ ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ।

□ **ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ - ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ <25 ਗ੍ਰਾਮ (ਲਗਭਗ 6 ਚਮਚੇ) / ਦਿਨ**

ਕੋਈ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ



ਸਲੂਣਾ ਅਚਾਰ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੀਟ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੱਲ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ



ਕੇਕ



ਕੂਕੀਜ਼



ਸਮੋਸਾ



ਨੂਡਲ

- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਸਟਰੀ ਅਤੇ ਕੇਕ, ਕੂਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਸਮੋਸਾ ਜਾਂ ਤਤਕਾਲ ਨੂਡਲਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ

- ਜੋਖਮ ਵਧਾਓ:
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
 - ਮੋਟਾਪਾ



ਕੈਫੀਨੇਟਡ ਡਰਿੰਕ



ਸ਼ਰਾਬ

- ਸ਼ੂਗਰ-ਰਹਿਤ ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੇਬਲ ਤੇ 5 ਜੀ ਸ਼ੂਗਰ / 100 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ।

ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ



- ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ।
- ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ। ਘਰ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ, ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ!

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

The above information was provided by Mr. Enoch Li, Community Dietitian (CD).



PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Men's Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Campaign



Home Visit



Healthy Cooking Class

Our Services

English Version

1. Health Advocate Volunteer Training
2. Health talks on a community level, schools and community organizations
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat percentage)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Heart Health Screening
6. Monthly Women's Health Day
7. Diabetes Patients Support Group

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Punjabi Version

੧. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲਡ ਚੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਚਾ)
੪. ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੫. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
੬. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੭. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

हमारी सेवाएँ

Nepali Version

१. महिलाहरूलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरू र स्कूलहरूमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरूको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरूको लागि समर्थन समूह

हमारी सेवाएं

Hindi Version

१. महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदायिक संस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे बताना
३. समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जांच
६. महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

ہماری خدمات

Urdu Version

1. ہیلتھ ایڈووکیٹ والنٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں ہیلتھ ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بڈ پریشر، بڈ شوگر، کولیسٹرول اور بڈی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (بیپی سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ

Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

Location	Day of the month	Time
Kwun Tong	1 st Monday	2:00pm – 4:00pm
Jordan	Last Tuesday	10:00am - 1:00pm
Yuen Long	Last Friday	2:00pm – 4:00pm
Tin Shui Wai	2 nd Wednesday	2:00pm – 4:00pm

Contact Details



2344 3019



www.ucn.org.hk

www.ucn-emhealth.org



5622 1771



emhealthhk