ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ - ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ) ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਿਆ ਹੋਇਆ

ਸਿਆਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ/ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵੇਲ਼ੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ:

ਬਹੁਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 60-75 **ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ।
ਬਹੁਤੀਆਂ **ਔਰਤਾਂ** ਲਈ **ਹਰ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ** 45-60 **ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਖਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡੰਗ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ 15-30 **ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ** ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 1: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫ਼ੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਫ਼ੂਡ ਗਰੁੱਪ	*ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)*
ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ *ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲ਼ਾਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾ ਲੇ ਫ਼ੂਡ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰਇੱਥੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	1, 6" ਦੀ ਰੋਟੀ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ 1/5 ਕੱਪ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ) ¼ ਨਾਨ 6" ਵਾਲੀ ½ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ਼ (ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਲਡ ਰਾਈਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਸੀਰੀਅਲ (ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ* ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਆਲੂ (ਫ਼ੇਹੇ ਹੋਏ। ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਾਸਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ) 12" ਵਾਲੇ ਪੀਜ਼ਾ ਦਾ 1/12 ਹਿੱਸਾ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਕ੍ਰਸਟ ਬਣਾਓ) ½ ਛੋਟਾ ਮਫ਼ਿਨ (ਛਾਣ ਬੂਰਾ ਪਾ ਕੇ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ) ¾ ਕੱਪ ਦਲੀਆ (ਓਟਮੀਲ) 1/3 ਕੱਪ ਸੂਜੀ 1 3/4 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਕੱਚਾ ਸਾਬੂਦਾਣਾ 750 ਮਿ.ਲਿ. (3 ਕੱਪ) ਪੌਪਕੌਰਨ (ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ, ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀਆਂ) 3 ਅਰਾਰੋਟ, ਜਿੰਜਰਸਨੈਪ (ਅਦਰਕ ਵਾਲੀਆਂ) ਕੁੱਕੀਜ਼ 7 ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ੈਲਜ਼ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 30 ਡੰਡੀਆਂ ¼ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ½ ਛੋਟਾ ਬੇਗਲ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਮੱਕੀ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਪਾਰਸਨਿੱਪ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਵਿੰਟਰ ਸਕੁਐਸ਼ (ਐਕੌਰਨ, ਬਟਰਨੱਟ) 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਮਟਰ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫ਼ੂਡ ਗਰੁੱਪ	*ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ)*	
ਫ਼ਲ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ 1 ਛੋਟਾ ਕੇਲਾ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੌਬੈਰੀਆਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ 15 ਚੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੀਵੀਫ਼ਰੂਟ 60 ਮਿ.ਲਿ. (¼ ਕੱਪ) ਰਲ਼ੇ-ਮਿਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਬ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਖਰਬੂਜਾ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ	1 ਵੱਡਾ ਆੜੂ 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਅਨਾਨਾਸ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਲੂਬੁਖ਼ਾਰੇ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲ (ਰਸੇ ਵਿੱਚ, ਸੀਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਜੂਸ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) 10 ਲੀਚੀਆਂ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਮਰੂਦ ½ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਨਾਰ 1 ਕੱਪ (ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ) ਪਪੀਤਾ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) 1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਚੌਕਲੇਟ ਦੁੱਧ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਫ਼ੈਟ ਰਹਿਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ 60 ਮਿ.ਲਿ. (4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਫ਼ਿੱਕਾ) 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਚੱਸਦਾਰ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਘੱਟ ਲੈਕਟੋਸ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਫ਼ਿੱਕਾ ਦਹੀਂ 250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਚੱਸਕੇਦਾਰ ਸੋਏ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 2: ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਐਸਪੈਰੇਗਸ ਬੀਨਜ਼, ਪੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਨਜ਼ ਚੁਕੰਦਰ ਕਰੇਲਾ	ਬਰੌਕਲੀ ਫ਼ੁੱਲ ਗੋਭੀ ਸੈਲਰੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਗਾਜਰਾਂ	ਖੀਰਾ ਬੈਂਗਣ ਲੈਟਸ ਮਸ਼ਰੂਮ (ਖੁੰਭਾਂ) ਭਿੰਡੀ	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਸਲਾਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਲਕ ਟਮਾਟਰ ਤੋਰੀ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਦਲ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। *ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰਖਾਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹਰ ਮਿਕਦਾਰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ			

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਔਂਸ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹਲਕਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ 75 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ) ਜਾਂ 1/2 ਕੱਪ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈੱਲਫ਼ਿਸ਼ 50 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਔਂਸ) ਚੀਜ਼ (20% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਤੋਂ ਘੱਟ) 60 ਮਿ.ਲਿ. (¼ ਕੱਪ) ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ (1% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼.) 2 ਅੰਡੇ	30 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ/ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ 150 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ) ਟੋਫ਼ੂ, ਸਖ਼ਤ/ਆਮ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 1/2 ਔਂਸ) ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਦਲ 175 ਮਿ.ਲਿ. (3/4 ਕੱਪ) ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਦਾਲ਼ਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ਼ੀਆਂ* 75 ਮਿ.ਲਿ. (1/3 ਕੱਪ) ਹੱਮਸ

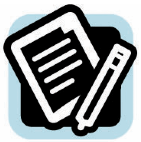
ਫ਼ੈਟ (**ਥਿੰਧਿਆਈ**)	ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 6-9 ਪਰੋਸਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ)	
	1/6 ਐਵਾਕੈਡੋ 5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਮਾਰਜਰਿਨ (ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ) 5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਮਾਰਜਰਿਨ (ਨੌਨ-ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਿਡ) 5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਤੇਲ (ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ, ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ) 15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ	15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ 8 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਤਾਹੀਨੀ 15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਮਿਓਨਿਸ (ਹਲਕੀ)

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

PEN The Global Resource for Nutrition Practice



ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/dietitian ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।