

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵਲੋਂ ਆਹਾਰ ਸੁਝਾਅ

Punjabi Version

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 6 ਗੁਣਾ, ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਰ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਿਧੇ ਹੀ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਥ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼

ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਸ਼ੱਕਰ ਇੱਕ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ✓ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ;
- ✗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਾ, ਛੱਡੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਸਤਾ

ਕਰੋ



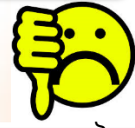
ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਨੂੰ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਹਰੇ ਪੱਤੀਦਾਰ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਭਰੋ

ਇੱਕ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਕਲਪ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਸਕਿੰਨ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਫੀਲਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ)

ਹਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ, ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਲੀਆ, ਆਦਿ ਲਉ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਵੋ

ਨਾ ਕਰੋ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਆਲੂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਵਲ) ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਸਕਿੰਨ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਬੇਕਨ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਤਲਿਆ ਮੀਟ, ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆ, ਕੋਕ, ਸਮੋਸੇ, ਆਦਿ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਕੁੰਦਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

