

## South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

دੱखਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3  
2017/18

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

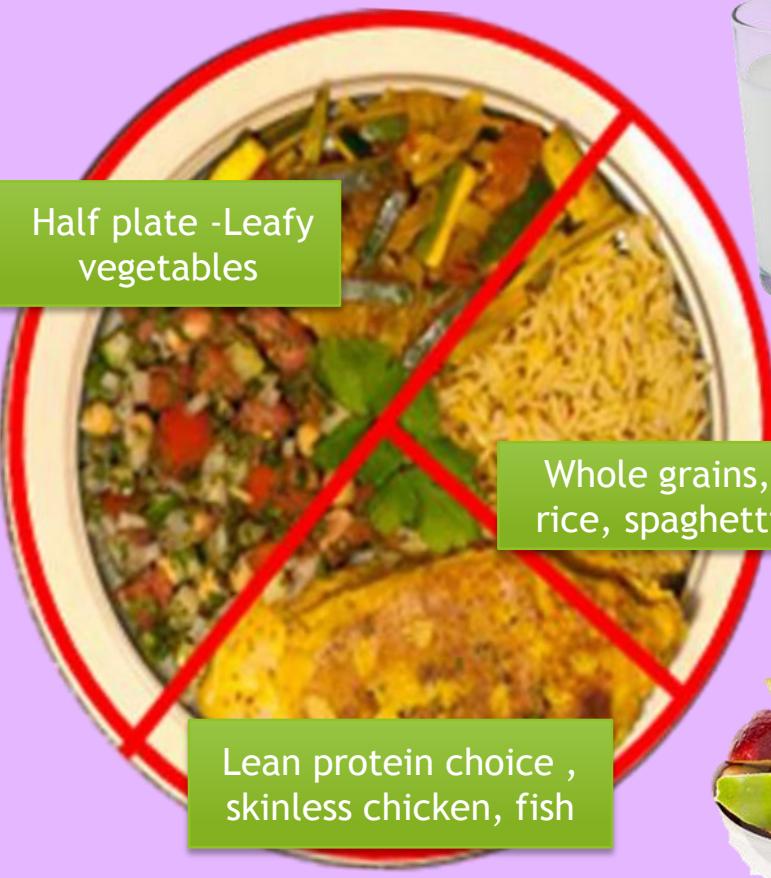
**उद्देश्य :** हङ्कङ्का दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो।

**مقصد**  
سڑیجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے بانگ کانگ میں جنوبی ایشیانی کی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانا۔

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

**मिसन :** ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

## In This Issue: Counting the Carbs



### 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

#### Address:

Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,  
Unit 26-33, Basement, Kui On House,  
Wo Lok Estate, Hip Wo Street,  
Kwun Tong, Kowloon

Tel : 2344 3019

Fax: 2357 5332

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](http://www.ucn-emhealth.org) for other health related information in South Asian languages.



# COUNTING THE CARBS

## WHAT IS CARBOHYDRATES?

Carbohydrates (Carbs) are the body's main source of fuel, found in grains, starchy vegetables, fruits and dairy. It provide us with energy, vitamins, minerals and fiber. When you eat any type of carbs, they are broken down into glucose and raise your blood sugar.

## CONCEPT OF CARB COUNTING

Carbs counting is a way of planning carbs intake to manage blood sugar levels, especially for people with Diabetes.

## CARB EXCHANGE LIST

Exchange lists are foods listed together under different food groups because each serving of food has about the same amount of carbs as the other foods on that list.

$$1 \text{ Carb Exchange} = 10 \text{ grams Of carbohydrate (not the weight of food)} = 1 \text{ Serving of carb}$$

Different foods with carbohydrate can be '**exchanged**' with one another in the same group.

e.g. A 1500kcal meal plan will have a total of ~18 servings of carbs per day.

Include at least **5 servings of fruits and vegetables** and **1 -2 servings of low fat dairy daily.**

( It is highly recommended to consult your registered dietitian for an individualized meal plan.)

## GRAINS

1 tbsp rice = 1 serve		1 chapatti = 1.5 serves		1 dosa= 1.5 serves		1 naan= 3 serves	
--------------------------	---	----------------------------	--	-----------------------	--	---------------------	--

## DAIRY

1 cup low fat milk = 1 serve		1.5 slice low fat cheese= 1 serve		1 cup low fat yogurt= 1 serve	
---------------------------------	--	--------------------------------------	--	----------------------------------	--

## STARCHY VEGETABLES

1/3 cup Chana =1 serve		1 egg size potato = 1 serve		1 egg size carrot = 1 serve		1/3 pc corn = 1 serve	
------------------------------	--	--------------------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------	---

## SUGAR

2 tsp honey = 1 serve		2 tsp sugar = 1 serve		2 tsp jam = 1 serve	
--------------------------	---	--------------------------	---	------------------------	---

## FRUITS

1 small apple = 1 serve		1 small orange = 1 serve		1/2 banana = 1 serve		10 pcs grapes = 1 serve		1 bowl blueberries = 1 serve		1 pc kiwi = 1 serve		1 small pear = 1 serve	
----------------------------	--	-----------------------------	---	----------------------	---	----------------------------	---	------------------------------------	---	---------------------	---	---------------------------	---

Remarks: 1 bowl = 300ml and 1 cup = 240ml

## Tips to maintain good blood sugar control

- ✓ Substitute brown/red rice, barley and quinoa for white rice. People with diabetes are generally told to avoid rice. This is a **misconception**. You can eat rice in reasonable quantities as long as the total carbohydrate for that meal does not exceed your limit.
- ✓ When using starchy vegetables e.g. potatoes, yams or other starchy vegetable, remember to exchange with amount of rice/roti eaten at that meal.
- ✓ Use green vegetables freely.
- ✓ Cook with a minimum amount of oil. Use olive or canola oils as they are high in monounsaturated fats which are good for your heart. **Avoid ghee and butter in cooking.**

# कार्बोहाइड्रेटको गणना

## कार्बोहाइड्रेट के हो ?

कार्बोहाइड्रेट (कार्ब) शरीरको ईन्थनको मुख्य स्रोत हो ,जो अनाज, स्टार्च भएका सम्भिहरु,फलफूल र डेयरीमा पाइन्छ। यसले हामीलाई शाकित, भिटामिन, खनिज र फाईबर प्रदान गर्दछ। जब तपाईंले कुनै पनि किसिमको कार्बोहाइड्रेट खानुहुन्छ तिनीहरु ग्लूकोजमा परिवर्तन भएर रगतमा चीनीको मान्ना बढाउँछ।

## कार्बोहाइड्रेट गणनाको धारणा

यो धारणा विशेष गरेर मध्यमेह रोगिहरुको खानामा कार्बोहाइड्रेटको मान्ना नियन्त्रन गर्ने योजना हो।

## कार्बोहाइड्रेट बिनिमय सूचि

बिनिमय सूचि भनेको विभिन्न खानाहरुको खाना समुह सूचि हो ,जसमा प्रत्येक खानाको कार्ब भाग सामान हुन्छ।

**१ =**

कार्बोहाइड्रेटको विनिमय

**१० ग्राम**

कार्बोहाइड्रेट (खानाको वजन होइन)

**= १**

कार्ब भएको एकै समुहका विभिन्न खानेकुराहरु साटासाट गर्न सकिन्छ।

जस्तै १५०० किलो क्यालोरी खानामा प्रति दिन कुल १८ भाग कार्ब हुन्छ।

जसमा ५ भाग फलफुल र सागसब्जीहरु, १-२ भाग कम बोसो भएको डेयरी दैनिक समावेश गर्नुहोस्।

(व्यक्तिगत भोजन योजनाको लागि भोजन विशेषज्ञसँग परामर्श गर्न प्रोत्साहन गर्दछौं।)

## अनाज



१ चम्चा चामल  
= १ भाग



१ रोटी = १.५ भाग



१ डोसा १.५  
भाग



१ नान = ३ भाग

## डेयरी



१ कप कम बोसो  
भएको दूध =  
१ भाग



१.५ कम बोसो  
भएको पनिर =  
१ भाग

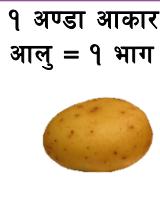


१ कप कम बोसो  
भएको दही =  
१ भाग

## स्टार्च भएको सागसब्जी



१.३ कप चना  
= १ भाग



१ अण्डा आकार  
आलु = १ भाग



१ अण्डा आकार  
बराबर गाँजर  
= १ भाग



१/३ पीस मकै  
= १ भाग

## चीनी



२ चमच मह  
= १ भाग



२ चमच चिनी  
= १ भाग



२ चमच जाम  
= १ भाग

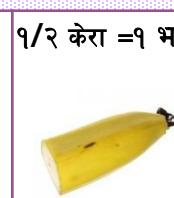
## फलफुल



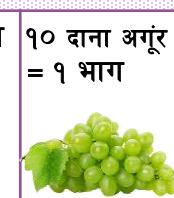
१ सानो स्याउ  
= १ भाग



१ सानो सुन्तला  
= १ भाग



१/२ केरा = १ भाग



१० दाना अगूर  
= १ भाग



१ कचौरा ब्लूबेरी  
= १ भाग



१ किवी = १ भाग



१ सानो नाशपती  
= १ भाग

टिप्पणी : १ कचौरा = ३०० मिली लीटर र १ कप = २४० मिली लीटर

## राम्रो ब्लड सुगर नियन्त्रणको लागी सुझावहरु

- ✓ सेतो चामलको सट्टा खेरो र रातो चामल, जौ, किनवा प्रयोग गर्नुहोस्। मध्यमेह भएका व्यक्तिलाई प्राय चामल नखानु भनिन्छ यो गलत धारणा हो। तपाईंले त्यस भोजनको कुल तोकिएको कार्बोहाइड्रेटको सीमा भीत्र खानु सक्नुहुनेछ।
- ✓ स्टार्च भएको सागसब्जीहरु जस्तै आलु, तरुल या अन्य स्टार्च भएको सागसब्जीहरु प्रयोग गर्दा, चामल /रोटीसँग साटासाट गर्न याद गर्नुहोस्।
- ✓ हरियो सागसब्जीहरु अधिक प्रयोग गर्नुहोस्।
- ✓ कम तेलमा खाना पकाउनुहोस्। जैतुन वा क्यानोला तेल प्रयोग गर्नुहोस् किनकि यसमा मोनो असंतृप्त बोसो ज्यादा हुन्छ जुन तपाईंको हृदयको लागि राम्रो हुन्छ। खाना पकाउदा घिउ र मक्खनको प्रयोग नगर्नुहोस्।

# کاربز کی گنتی کرنا

## نشاستہ دار غذا کیا ہے؟

نشاستہ دار غذا (کاربز جسم کیلیے بنیادی ایندھن کا ذریعہ ہے، جو کہ اناج میں، نشاستہ دار سبزیوں، پھلوں اور دودھ میں پائی جاتی ہے۔ یہ ہمیں توانائی، حیاتین، نمکیات اور غذائی ریشہ فراہم کرتی ہیں۔ جب آپ کسی طرح کے کاربز کھاتے ہیں، ان کی توڑپھوڑ بُوکر گلوکوز میں تبدیل بوجاتے ہیں اور آپ کے خون میں شوگر بُرھاتے ہیں۔

## کارب کی گنتی کا تصور

کاربس کی گنتی خون کی شکر کی سطح کو منظم کرنے کے لئے کاربس کی منصوبہ بندی کرنے کا ایک طریقہ ہے، خاص طور پر نیابیس کے لوگوں کے لئے۔

## کارب کے متبادلے کی لسٹ

متبادلے کی لسٹوں سے مراد مختلف خوارک کی گروپوں کے تحت اکٹھے لسٹ میں دیے گئے خوارک بین کیونکہ خوارک کی بر غذا میں تقریباً برابر مقدار کے کاربز شامل بین جیساکہ اس لسٹ پر دیگر کھانوں میں۔

$$\text{کارب ایکسچینج} \quad 1 = \text{کارب ایکسچینج} \quad 10 = \text{کارب کی سرونگ}$$

کاربوبانیٹریٹ  
(کھاتے کا وزن نہیں)

ایک جیسے گروہ کے اندر نشاستہ دار غذا پر مشتمل مختلف خوارک کا ایک دوسرے کے ساتھ "تبادلہ" کیا جاسکتا ہے۔ یہ اس بات کی یقین دہانی کیلے ہے کہ آپ اپنی خوارک میں آسان اور مختلف اقسام کے کھانوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

متال کے طور پر ایک 1500 کلوکیلوگرام کھانے کی منصوبہ بندی کے مطابق کارب کی ایک دن کی مجموعی 18 سرونگ بوگی کم از کم 5 پھلوں اور سبزیوں کے سرونگ اور روزانہ کم فیٹ والا دودھ کے 2-1 سرونگز شامل کریں۔  
(انفرادی طور پر کھانے کی منصوبہ بندی کے لئے آپ رجسٹرڈ ڈائلیٹشن سے مشورہ کرنے کی نصیحت کی جاتی ہے)

## اناج

## ڈییری

$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چمچ چاول}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چپاتی}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ ڈوسا}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ نان}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ ایک کپ کم بالانی والا دودھ}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چیز کا ٹکڑا کم چربی والا دودھ}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ ایک کپ دبی لو فیٹ}$

## نشاستہ والی سبزیاں

## شکر

$1 \text{ سرو} = 1/3 \text{ کپ چانا}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ آلو اندھے کے سائز کا}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ کاجر اندھے کے سائز کی}$	$1 \text{ سرو} = 1/3 \text{ حصہ مکنی کی}$	$1 \text{ سرو} = 2 \text{ چمچ شبد}$	$1 \text{ سرو} = 2 \text{ چمچ چینی}$	$1 \text{ سرو} = 2 \text{ چمچ جیم}$

## پھل

$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چھوٹا سیب}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چھوٹا سنترا}$	$1 \text{ سرو} = 1/2 \text{ کیلا}$	$1 \text{ سرو} = 10 \text{ دانے انگور}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ پیالی بلیو بیری}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ کیوی}$	$1 \text{ سرو} = 1 \text{ چھوٹی ناشپاتی}$

ریمارکس: ایک پیالہ=300 ملی میٹر اور ایک کپ=240 ملی میٹر

## خون میں شوگر کی اچھی مقدار برقرار رکھنے کو قابو کرنے کیلیے نکات

- ✓ سفید چاول کی بجائے بھورے/ سرخ چاول، گندم اور کینوا استعمال کریں۔ نیابیس کے مریضوں کو اکثر چاول کھانے سے پربیز کا کہا جاتا ہے۔ یہ ایک **غلط فہمی** ہے۔ آپ مخصوص مقدار میں چاول کھا سکتے ہیں جب تک اس کھانے میں شامل کل نشاستہ دار غذا کی مقدار آپ کی حد سے تجاوز نہ کرے۔
- ✓ جب آپ نشاستہ دار سبزیوں کا استعمال کریں مثلاً آلو، کچالو اور دیگر نشاستہ دار سبزیاں، یاد رکھیں کہ اس کھانے میں کھانے بونے چاول/روٹی کی مقدار کا متبادلہ کر لیں۔
- ✓ سبز رنگ کی سبزیاں بلا جھجک استعمال کریں۔
- ✓ کم سے کم تیل کی مقدار میں کھانا پکائیں۔ زیتون یا کنو لا تیل استعمال کریں جیساکہ ان میں مونو سیچوریٹ چربی زیادہ ہوتی ہے جو آپ کے دل کیلیے اچھی بات ہے۔ کھانا پکائے میں **گھنی** اور **مکھن سے پربیز کریں**۔

# कार्बोहाइड्रेट की गणना

## कार्बोहाइड्रेट क्या हैं

कार्बोहाइड्रेट शारीरिक ईंधन का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है जैसे अनाज, स्टार्च वाली सब्जियां, फलों और डेयरी में पाया जाता है। यह हमें ऊर्जा, विटामिन, खनिज और फाइबर प्रदान करता है। यह हमें ऊर्जा, विटामिन, खनिज पदार्थ व फाइबर प्रदान करता है। जब आप किसी भी प्रकार के कार्ब खाते हैं, तो वे ग्लूकोज में टूट जाते हैं और आपके रक्तशक्ति को बढ़ाते हैं।

## कार्बोहाइड्रेट गणना की सकल्पना

कार्बोहाइड्रेट गणना कार्बोहाइड्रेट के प्रवेश को संयोजित करने का एक तरीका है ताकि ब्लड शुगर को नियंत्रित किया जा सके खास तौर पर डायबिटीज के मर्मिंजों में।

## कार्बोहाइड्रेट प्रतिदान सूचि

प्रतिदान सब्जि में खाद्य पदार्थ अलग अलग खाद्य संग्रह में सचित होते हैं क्योंकि प्रत्येक खाद्य में कार्बोहाइड्रेट की संख्या दूसरी खाद्य पदार्थ में कार्बोहाइड्रेट की संख्या के सामान्य है।

$$\frac{1}{\text{कार्बोहाइड्रेट प्रतिदान}} = \frac{10 \text{ ग्राम}}{\text{कार्बोहाइड्रेट का भोजन का वजन नहीं}} = \frac{1}{\text{कार्ब का हिस्सा}}$$

अलग अलग खाद्य पदार्थ एक दूसरे के साथ एक ही ग्रुप में बदले जा सकते हैं। ये यह सुनिश्चित करते हैं कि हमारे पास खाद्य पदार्थ चुनने में विविधता व लचीलापन हो।

उदाहरण 1500 किलोग्राम भोजन योजना में प्रति दिन ~18 कार्बोहाइड्रेट की कुल सर्विंग्स होंगी।

**फलों और सब्जियों** के कम से कम 5 हिस्सा और **कम वसा वाले डेरी** रोज की 1-2 हिस्सा शामिल करें। (एक व्यक्तिगत भोजन योजना के लिए अपने पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करने के लिए अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।)

## अनाज

बड़ा चमचा चावल = 1 हिस्सा	1 चपाती = 1.5 हिस्सा	1 डोसा = 1.5 हिस्सा	1 नान = 3 हिस्सा

## डेरी

1 कप कम वसायक दूध = 1 हिस्सा	1.5 स्लाइस / कम वसायक चीज़ = 1 हिस्सा	1 कप कम वसायक दही = 1 हिस्सा

## स्टार्च वाली सब्जियां

1/3 चना = 1 हिस्सा	1 अंडा के आकर का आलू = 1 हिस्सा	1 अंडा के आकर का गाजर = 1 हिस्सा	1/3 भाग मक्का = 1 हिस्सा

## चीनी

2 बड़ा चमचा शहद = 1 हिस्सा	2 बड़ा चमचा चीनी = 1 हिस्सा	2 बड़ा चमचा जैम = 1 हिस्सा

## फल

1 छोटा सेब = 1 हिस्सा	1 छोटा संतरा = 1 हिस्सा	1/2 केला = 1 हिस्सा	1/10 अंगूर = 1 हिस्सा	1 प्याला ब्लैबेरी = 1 हिस्सा	1 कीवी = 1 हिस्सा	1 नाशपाती = 1 हिस्सा

टिप्पणी: 1 प्याला = 300 मिली लीटर तथा 1 कप = 240 मिली लीटर

## ब्लड शुगर को संयन्त्रित करने के तरीके

- सफेद चावल की जगह भूरे व लाल चावल, जौ व साबूदाना खाए। ऐसा भ्रम है कि डायबिटीज वाले लोग चावल न खाए, परन्तु एक उचित मात्रा में खाया जा सकता है जब तक की कुल कार्बोहाइड्रेट सीमा से अधिक नहीं हो जाए।
- स्टार्च वाली सब्जियां जैसे आलू इत्यादि को रोटी व चावल से बदल ले।
- हरे पत्ते की सब्जियों को अधिक से अधिक मात्रा में खाए।
- खाने को कम मात्रा के तेल में बनाए जैसे ओलिव तथा केनोला क्योंकि इनमें मोनो-असंतृप्त वसा ज्यादा है जो की दिल के लिए ठीक है। खाना पकाने में घी और मक्खन का उपयोग ना करें।

# ਕਾਰਬਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

## ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ?

ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟਸ (ਕਾਰਬਸ) ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਮੈਦੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਢੁੱਪ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੌਂ ਕਾਰਬਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਲੂਕੇਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਕਾਰਬ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਕਾਰਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਬਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

## ਕਾਰਬਸ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸੂਚੀ

ਵਟਾਂਦਰਾ ਸੂਚੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਭੋਜਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕਾਰਬਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

੧  
ਕਾਰਬ ਐਕਸਚੇਂਜ

੧੦ ਗ੍ਰਾਮ  
ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ  
(ਭੋਜਨ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ)

੧  
ਕਾਰਬ ਦਾ ਹਿਸਾ

ਇਕੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ 'ਵਟਾਂਦਰਾ' ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਗਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ 1500 ਕਿਲੋਕੈਲੇਰੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਾਰਬ ਦੇ ਕੁੱਲ 18 ਮਿਕਦਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘਟੇ ਘਟ 5 ਅਤੇ ਘਟੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁਧ ਦੀ 1-2 ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

(ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਿੱਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)

## ਅਨਾਜ



ਚੌਲ ਦਾ 1 ਚਮਚ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



1 ਚਪਾਤੀ =  
1.5 ਸਰਵਿੰਗਸ



1 ਦੋਸ਼ =  
1.5 ਸਰਵਿੰਗਸ



1 ਨਾਂ =  
3 ਸਰਵਿੰਗਸ

## ਡੇਅਰੀ



1 ਕਪ ਲਉ ਫੈਟ  
ਮਿਲਕ = 1 ਸੇਰਵੇ



1.5 ਸਲੀਕੇ ਲਉ  
ਫੈਟ ਚੀਸੇ =  
1 ਸੇਰਵੇ



1 ਕਪ ਲਉ ਫੈਟ  
ਯੋਗਰਤ =  
1 ਸੇਰਵੇ

## ਸਟਾਰਕੀ ਸਬਜ਼ੀ



1/3 ਕਪ ਚਾਨਾ =  
1 ਸੇਰਵੇ



1 ਅੱਗ ਸਿਜ਼ਵ  
ਪੋਟੋਟੋ = 1 ਸੇਰਵੇ



1 ਅੱਗ ਸਿਜ਼ੇ  
ਕਾਰੋਟੇਸ =  
1 ਸੇਰਵੇ



1/3 ਪੈਸੇ ਕਾਰਨ  
= 1 ਸੇਰਵੇ

## ਖੰਡ



2 ਟੈਂਸਪਨ ਹਨੀ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



2 ਟੈਂਸਪਨ ਸੂਗਰ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



2 ਟੈਂਸਪਨ ਜੈਮ  
= 1 ਸੇਰਵੇ

## ਫਲਾਂ



1 ਸਮਾਲ ਸੇਬ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



1 ਸਮਾਲ ਐਰੰਗੋ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



1/2 ਬਨਾਨਾ =  
1 ਸੇਰਵੇ



10 ਪਕਸ  
ਗਰਾਪੇਸ  
= 1 ਸੇਰਵੇ



1 ਬੈਲ  
ਬਲੂਏਬਰੀਜ਼  
= 1 ਸੇਰਵੇ



1 ਪੈਸੇ ਕੀਵੀ =  
1 ਸੇਰਵੇ



1 ਸਮਾਲ ਪਰ =  
1 ਸੇਰਵੇ

ਟਿੱਪਣੀ: 1 ਕਟੋਰਾ = 300 ਮਿ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ = 240 ਮਿ

## ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਸਫੈਦ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਭੂਰੇ/ਲਾਲ ਚੌਲ, ਜੋ ਅਤੇ ਕੀਨੇਆ ਵਰਤੇ। ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਪੁਹੜ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ **ਗਲਤ ਫਿਹਸੀ** ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦੇਰ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡਰੇਟ ਦੀ ਸੀਮਾ ਡੋਂ ਵੰਧਦੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚੌਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਮੈਦੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਅਰਬੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੈਦੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਾਢੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਨੇਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਿਛੇ **ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।**



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

## PHOTOS IN ACTION



Women's Health Day



Youth Health Workshop



School Health Programme



Outdoor Health Campaigns



Exercise Class



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

1. ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਪ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਬਲੱਡ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ)
4. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੈਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਤ ਟੈਸਟ)
5. ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ
6. ਮਾਸਿਕ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
7. ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪ

Call us at 23443019 or  
Visit our website



[www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk) & [www.ucn-emhealth.org](http://www.ucn-emhealth.org)

## Our Health Events with Screening

Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%

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

## हाम्रो सेवाहरु

## Nepali Version

१. महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम
२. समुदाय, सामाजिक संस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार
३. समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्ट्रोल र शरीरमा हुने बोसोको प्रतिसत
४. महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. हृदय स्वास्थ्य जाँच
६. हरेक महिना महिला स्वास्थ्य दिन
७. मधुमेह भएको विरामीहरुको 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, कोलेस्ट्रोल और शरीर कि चरबी प्रतिसत
४. महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
५. स्वास्थ्य हृदयके जाँच
६. महिला स्वास्थ्य दिन—हर महिने
७. मधुमेह रोगियों के लिए सहायता समूह

## ہماری خدمات

## Urdu Version

1. بیلٹھے ایڈوکیٹ و النٹیر ٹریننگ
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں میں بیلٹھے ٹاکس
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلاڈ پریشر، بلاڈ شوگر، کولیسٹرول اور بادی فیٹ) جسم کی چربی ناپنا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (بیبپ سیمیر ٹیسٹ)
5. دل کا چیک اپ
6. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
7. شوگر کے مریضوں کا سپورٹ گروپ