

## ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Heart Healthy Eating

### ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਟਸ (ਥਿੰਪੋ) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ [#68f Dietary Fats and Your Health](#)।

### ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਣ।

- ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਵੋ।

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ
ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ)
ਸਕਿਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਣੀ ਦਹੀਂ	175 ਗਰਾਮ (¾ ਕੱਪ)
ਅਜਿਹਾ ਪਨੀਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੈਟ (ਚਿਕਨਾਈ) 20% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ	50 ਗਰਾਮ (1½ ਔਂਸ)

- ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਵੋ।

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ
ਮੱਛੀ, ਬਿਨਾ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਟਰਕੀ	75 ਗਰਾਮ (2½ ਔਂਸ)
ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ)
ਟੋਫੂ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ)
ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੀਟ	75 ਗਰਾਮ (2 ਔਂਸ)

ਵੱਧ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੱਖਣ, ਸਖਤ ਮਾਰਜਰਿਨ, ਲਾਰਡ (ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ), ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ (ਬੇਕਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਲਾਰਡ)
- ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਬੇਕਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਕਰੈਕਰ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ
- ਕਰੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ
- ਖੋਪਾ ਗਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਕੋਕੋਨੱਟ ਮਿਲਕ)
- ਬੈਕਨ, ਬਲੋਨੀ (bologna), ਸਲਾਮੀ, ਸੋਸੇਜ, ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ

### ਵੱਧ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

- ਸਿਰਫ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਜੀ, ਗੁਰਦੇ ਕਪੂਰੇ ਆਦਿ।
- ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਂਡੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਜਰਦੀ) ਨਾ ਖਾਓ - ਤੇ ਜੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ।
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਵਾਰ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਿੰਪ, ਸਕਵਿਡ ਅਤੇ ਕਟਲਫਿਸ਼।

### ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਫੈਟ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਚੰਗੇ ਫੈਟ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਨੋ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਪੋਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ।

### ਮੋਨੋ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਗਿਰੀਆਂ
- ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ
- ਕਨੋਲਾ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ (ਓਲਿਵ) ਦੇ ਤੇਲ

### ਪੋਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਬੀਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਸੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਅਤੇ ਤਿਲ
- ਬੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ
- ਸੈਫਲਾਵਰ (ਕੁਸੁਮ), ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮੱਕੀ, ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਨਾਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰਿਨ।
- ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕਰੈਲ, ਸੈਲਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨ ਜਾਂ ਟਰਾਊਟ। ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪੋਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਣ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ।

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦਾਂ, ਸੂਪਾਂ, ਸਟਿਊਜ਼, ਅਤੇ ਸਟਰਫਰਾਈਜ਼ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸਿਰਕਾ, ਘੱਟ-ਥਿੰਪੋ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਲਡ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਪਜ਼ ਵਰਤੋ।
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੇਜ਼ਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

- ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।

- ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਕਣਕ, ਜਵੀ ਅਤੇ ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ (ਓਟਮੀਲ), ਰਾਇ (rye), ਜੌਂ, ਮੱਕੀ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਜੰਗਲੀ ਚੌਲ (ਵਾਈਲਡ ਰਾਈਸ), ਬੱਕਵ੍ਰੀਟ, ਟ੍ਰਿਟੀਕੋਲ (triticale), ਬਲਗਰ ਜਿਸਨੂੰ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਕਿਨੋਆ।
- ਰਿਫਾਇਨਡ ਸੀਰੀਅਲ, ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਡਬਲਚੋਟੀਆਂ ਘੱਟ ਖਾਓ।

### ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

- ਹਲਕੇ ਫਲਕੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿੰਬੇ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ ਕੱਪ) ਹੈ। ਗਿਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਖਾਓ।

### ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕ।

- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਸੋਇਆਬੀਨ (edamame) ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਹੋਰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਭੁੱਜੇ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਗੈਰਾ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਟੈਮਪੇਹ (tempeh)।

### ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਪੈਂਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਪੈਂਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਪੈਂਗ 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਔਂਸ) ਵਾਈਨ, 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਔਂਸ) ਬੀਅਰ, ਜਾਂ 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1½ ਔਂਸ) ਹਾਰਡ ਲਿਕਰ (liquor) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕੱਚ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਜਿਸਨੂੰ BMI ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਨੋਮੋਗਰਾਮ (Health Canada's Body Mass Index Nomogram) ਤੁਹਾਡਾ BMI ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi\\_chart\\_java-graph\\_imc\\_java\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_e.html)
- ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਓਨੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਮਰ 102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (40 ਇੰਚ) ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ 88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html) 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Eating Well with Canada's Food Guide) ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੌਫੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ, ਲੇਕਨ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬਿੰਬਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਇਲਿੰਗ (ਅੱਗ ਜਾਂ ਸੀਖਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੇਕਣਾ), ਪੋਚਿੰਗ (ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਪਕਾਉਣੀ), ਬੇਕਿੰਗ, ਭੁੰਨਣਾ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ।
- ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਿੰਬੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿਨਟ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲਾ ਵਧਾਓ।

ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਰਜਸ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide) 'ਤੇ ਵੇਖੋ [Canada's Physical Activity Guide to Active Living](http://Canada's Physical Activity Guide to Active Living)।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਬੰਧੀ ਸੰਸਥਾ (Heart and Stroke Foundation of Canada) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org) 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-667-3438 'ਤੇ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (Dial-A-Dietitian) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 604-732-9191 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



For more BC HealthFile topics visit [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), or visit your local public health unit.

Call the BC NurseLine to speak to a registered nurse, available 24-hours every day:

- In Greater Vancouver, call 604-215-4700
- In BC, call toll-free 1-866-215-4700
- Deaf and hearing-impaired, call 1-866-889-4700
- Pharmacist available 5pm to 9am every day
- Translation services in over 130 languages upon request.

Visit BC HealthGuide OnLine – a world of health information you can trust at [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)