

ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਵੇਂ ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਸਟਾਰਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੱਕਰ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਕਸਿਮ ਉੱਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਇੰਸੂਲਿਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ	ਇਸ ਕਸਿਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਕਸਿਮ 1 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪਾਚਕ ਇੰਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।	• ਇੰਸੂਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ • ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
ਕਸਿਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਪਾਚਕ ਉਪਯੁਕਤ ਇੰਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ।	• ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ • ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ • ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਸੂਲਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
ਪੂਰਵ-ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਪਰ ਇੰਨੇ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸਿਮ 2 ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।	• ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ • ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਰੀਸਟੇਸ਼ਨਲ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	• ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ • ਇੰਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਖਾਓ



ਚਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹਿ ਹੈ, ਹਰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੀਨਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ (ਸਬਜ਼ੀ/ਸਲਾਦ - ਆਲੂ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੱਚਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਤਲੇ ਜਾਨਵਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਵਿ ਮਛਲੀ, ਚਕਿਨ, ਪਤਲੇ ਮੀਟ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼, ਪਨੀ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ। ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੁਣੋ ਜਵਿ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਦਾਲ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤੇਲ ਚੁਣੋ ਜਵਿ ਓਲੀਵ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ, ਅਤੇ ਮੇਵੇ।
- ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚਿ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਖਾਓ ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹਨ; ਚੌਲ (ਭੂਰੇ, ਬਾਸਮਤੀ, ਪਾਰਬੋਇਲਡ), ਨਊਡਲ, ਜਾਂ ਆਲੂ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਵੱਚਿ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਦਾ ਦਹੀ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ।

ਹੈਡੀ ਹੱਸਿ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਹੇਠਾਂ ਹੱਸਿ ਅਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕਰੋ:



ਫਲ/ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ

ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚਾਂ, ਜਾਂ ਫਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜ਼ੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵੱਚਿ ਫੜ੍ਹ ਸਕੋ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ।



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਗਲ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਜ਼ੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।



ਚਰਬੀ

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਖਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜ਼ੈਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ।



ਫਲ/ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਅੰਬ, ਕੇਲਾ, ਆਲੂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚਪਾਤੀ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਭੌਂਡੀ, ਬੈਗਣ, ਬੈਲ ਪੇਪਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ

ਦਾਲ, ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ, ਪਤਲਾ ਬੀਫ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ,

ਦਹੀ, ਦੁੱਧ (ਪਤਲਾ, 1%), ਚੀਜ਼

ਚਰਬੀ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਗੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨਰੇਟਡ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਓਲੀਵ ਤੇਲ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ

ਨਮੂਨਾ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਉੱਤਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ	ਦੱਖਣੀ ਸਭਿਆਚਾਰ
ਨਾਸ਼ਤਾ: - ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ 2 ਪੀਸ - ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੱਖਣ (2 tbsp, 30 mL) - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (1/3 ਕੱਪ, 75 mL) - ਚਾਹ - ਬਨਿੰ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	ਨਾਸ਼ਤਾ: - ਊਪਮਾ (2/3 ਕੱਪ, 150 mL)* ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪੀ - ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਚਟਨੀ (2 tbsp, 30 mL) - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (1/3 ਕੱਪ, 75 mL) - ਚਾਹ - ਬਨਿੰ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL)
ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਭੋਜਨ: 2 ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚਪਾਤੀ (6", 15 cm ਹਰੇਕ) - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (3/4 ਕੱਪ, 175 mL) - ਹਰਾ ਸਲਾਦ (ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ) - ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀ, ਆਲੂ ਨਹੀਂ (1/4 ਕੱਪ, 60 mL) 1/2 ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਬ - ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕਾਫੀ - ਸ਼ੱਕਰ ਨਹੀਂ	ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਭੋਜਨ: - ਪੋਗਲ (3/4 ਕੱਪ, 175 mL)* ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪੀ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚਟਨੀ - ਪਤਲਾ ਚਕਿਨ (2 oz, 60 g) - ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ (3/4 ਕੱਪ, 175 mL) - ਹਰਾ ਸਲਾਦ - ਸਾਗ 1 ਛੋਟਾ ਕੋਲਾ - ਪਾਣੀ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ: - ਚੌਲ, ਬਾਸਮਤੀ/ਭੂਰੇ (2/3 ਕੱਪ, 150 mL)* ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪੇ - ਦਾਲ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL) - ਮੱਛੀ (1 oz, 30 g) - ਹਰਾ ਸਲਾਦ - ਸਬਜ਼ੀ, ਆਲੂ ਨਹੀਂ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ - ਪਾਣੀ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ: - ਚੌਲ, ਬਾਸਮਤੀ/ਭੂਰੇ (2/3 ਕੱਪ, 150 mL)* ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਪੇ - ਸਾਂਬਰ (1 ਕੱਪ, 250 mL) - ਟੋਫੂ ਕੜੀ (1 oz, 30 g) - ਹਰਾ ਸਲਾਦ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ - ਪਾਣੀ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ: ਰੋਸਟ ਕੀਤੇ ਛੋਲੇ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL)	ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ: ਬੇਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਕ ਦਹੀ

ਨਮੂਨਾ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਰਿਫ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਲਈ ਹਨ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ?	
ਸੁਝਾਅ	ਕਉਂ? ਕਉਂਕਿ...
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। - ਨਯਮਤਿ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵੱਚਿ ਤੀਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। - ਭੋਜਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਪਾਓ। - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	- ਇਹ ਦਿਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। - ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਰੱਖੋ (ਜਵੇਂ ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਕ੍ਰੈਕਰਸ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।	ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ।
ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ	
ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵੱਚਿ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਖਾਓ	ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਚਿ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮਲਿਦੇ ਹਨ।
- ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਮੀਂਠੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ ਜਵੇਂ ਨਯਮਤਿ ਸਾਫਟ ਡਰਾਕਿ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਜਵੇਂ ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਣ, ਜਲੇਬੀ, ਅਤੇ ਰਬੜੀ। - ਆਰਟੀਫੀਸ਼ਲ ਸਵੀਟਨਰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਜੀਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਉੱਪਰ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ, ਜਵੇਂ ਫਰਾਈ ਭੋਜਨ, ਨਮਕੀਨ, ਕਚੋਰੀ, ਅਤੇ ਜਲੇਬੀ। - ਸਹਿਤਮੰਦ ਫੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਵੇਂ ਬੇਕੀਂਗ, ਬਰੇਲੀਂਗ, ਬਰੇਜ਼ੀਂਗ, ਸਟੀਮੀਂਗ, ਪੋਅਚੀਂਗ, ਰੋਸਟੀਂਗ, ਸਟੀਰ-ਫਰਾਇਂਗ, ਸੈਊਚੀਂਗ।	- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਲਿ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। - ਸਹਿਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦਲਿ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।	ਸਬਜ਼ੀਆ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਰੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰੋ (ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਂਠਾ ਆਲੂ, ਯਾਮ, ਮਸਰ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ)।	ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਜੀਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਹੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ।	ਨਯਮਤਿ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਪੇਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਮੀਂਠੀ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪੀਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।
ਕੀਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ	
ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹੁੱਕ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ।	- ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚਿ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। - ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਵਜੋਂ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। - ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ

ਸੁਝਾਅ	ਕਉਂ? ਕਉਂਕਿ...
ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਰਨਾ	- ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇਗੀ। - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। - ਤੁਸੀਂ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ, ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਵੱਚ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। - ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਕਿ ਰੂਪ ਵੱਚ ਵੀ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਜੀਵਨ ਵੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਵਿ ਜੋੜੀਏ?

ਸੁਝਾਅ	ਉਦਾਹਰਨਾਂ
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਵੱਚ ਜੋੜੋ।	ਗੁਆਂਢ ਵੱਚ ਤੁਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਲਿਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨਾ।
ਹੋਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।	ਹੋਲੀ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਵਧਾਓ।
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵੱਚ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ- ਤੋਂ ਤੀਬਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਤੇਜ਼ ਚਾਲ, ਪੱਤੇ ਚੁਗਣਾ, ਦੇੜਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਰਿਆਸ਼।
ਤਾਕਤ ਰੋਧਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ਿ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਡੰਡ ਮਾਰਣੇ, ਬੈਠਕਾਂ ਅਤੇ ਰੋਧਕ ਬੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ।
ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਫਲਿਮ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਵਾਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਓ।	ਆਸ-ਪਾਸ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕਿ ਪੂਲ ਵੱਚਿ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਾਉਣਾ।
ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਓ।	ਨੱਚਣਾ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ ਸੱਚਿ।
ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।	ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਡੰਡ ਮਾਰਣੇ, ਬੈਠਕਾਂ ਅਤੇ ਰੋਧਕ ਬੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੱਚਿ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਰੋ ਜਾਂ ਮਾਲ ਵੱਚਿ ਚੱਲੋ।



ਅਲੋਹਲ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ

ਅਲੋਹਲ ਬਲੈਂਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀਨੀ ਅਲੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ! ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ ਕਰੋ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਹੋ?
ਇਥੇ ਆਓ www.diabetes.ca



ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ (ਯਾਨੀ ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨਿਊਡਲਸ, ਕਣਕ, ਓਟਸ ਆਦਿ), ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਯਾਨੀ ਆਲੂ, ਮੱਕੀ) ਵੱਲੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਂਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਹ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਜਮਿ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮੈਰਾਥਾਨ ਦੌੜਣਾ ਸ਼ਾਮਲਿ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਅਤੇ ਉਤਰ ਕੇ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸਫਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ- ਤੋਂ ਤੀਬਰ- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੂਟੀਨ ਵੱਲੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਵਾਧੂ ਰੋਧਕ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਰੋਧਕ ਬੈਂਡ ਕਸਰਤ, ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/benefits-of-physical-activity.pdf>

ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੈ: ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/maintaining-aerobic-exercise.pdf>

ਰੋਧਕ ਕਸਰਤ ਰੋਧਕ ਕਸਰਤ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਸਰਤਾਂ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਰੋਧਕ ਬੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਦੁਹਰਾਓ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

<http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/resistance-exercise.pdf>

**DIABETES
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਅਦਰਸ਼ਿ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰੀਬ 11.5 ਮੀਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੈ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ - ਇਸਦੇ ਸਹਿਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੋਸ਼ਾਂ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਬਹਿਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 2018 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਲੀਨੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ ਗਾਈਡਲਾਈਨਸ © 2018 ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਮ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਾਲਕ ਹੈ। 02/22