DIABETES CANADA

# ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖਾਣਾ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਬਾਹਰ ਖਾਓ ਤਾਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੁਣਨਾ

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਹੱਸਿਾ ਬਣ ਗਆਿ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕ ਿਜੇ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀ ਅਕਸਰ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵੱਿਚ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਟੇਕ-ਆਉਟ ਕਾਉਟਰਾਂ, ਕਰਿਆਿਨਾ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵੱਿਚ ਡਲਵਿਰ ਕਰਵਾਉਦੇ ਹਾਂ।

### ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੁਣਨਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਘਰ ਵੱਿਚ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਤਿ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵੱਿਚ ਲੈਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵੱਿਚ ਤੰਿਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ

ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਦਾ ਹੈ ਕ ਿਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮਲਿਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਪਲੇਟ ਢੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਤਿ ਹਾਸਲਿ ਕਰਨ ਵੱਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓਦੇ ਹੋ।

### ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਖਾਓ

## ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੈਂਡੀ ਹਿੱਸਾ ਗਾਈਡ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ (ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ), ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹੈਂਡੀ ਹਿੱਸਾ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਢੁਕਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ, ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕਰੋ:

**ਫਲ/ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ**
ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚਾਂ, ਜਾਂ ਫਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁੱਕੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।

**ਸਬਜ਼ੀਆਂ**
ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹ ਸਕੋ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ**
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚੁਣੋ।

**ਚਰਬੀ**
ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਜਿਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਿੰਗ ਭੋਜਨ

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਜਿਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਿੰਗ ਭੋਜਨ ਉੱਤਮ ਵਕਿਲਪ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਿਆਓ, ਜਵਿੇਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੇ) ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਕਿਨ ਕੜੀ, ਫਿੱਸ਼ ਕੜੀ ਜਾਂ ਚਨਾ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਤਆਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਵਿੇਂ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੈਂਗਣ ਨਾਲ ਲੰਚ ਕੰਟੇਨਰ। ਕੁੱਝ ਮੇਵੇ, ਦਹੀਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਧੋਤੀਆਂ, ਪੂਰਵ-ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰੋ।

## ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਹਿੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵੱਿਚ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਉੱਤੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਆਮ ਨਰਿਦੇਸ਼

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜਿੀ ਲੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤਿ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਹਿੜੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਹਨ:

| ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਮਾਤਰਾ | ਔਰਤਾਂ | ਮਰਦ |
|---|---|---|
| **ਭੋਜਨ ਵੱਿਚ** | 45 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ | 60 ਤੋਂ 75 ਗ੍ਰਾਮ |
| **ਸਨੈਕ ਵੱਿਚ** | 15 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ | 15 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ |

## ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਿਚ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਸੀ ਲਈ ਹੈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਬਲਿਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵੱਿਖ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੀਚਾ:

| | |
|---|---|
| ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ | 4 ਤੋਂ 7 mmol/L |
| ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ | 5 ਤੋਂ 10 mmol/L |

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕੀਤੀ ਸੀ?
  (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਆਿਦਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਖਾਧੇ?
  (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਦੇ ਹਨ)
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਪਯੁਕਤ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ?
  (ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਵੱਿਚ ਰੱਖਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ)
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

## ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਲਿਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤਿ ਕਰਨ (ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਓਗੇ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੱਿਸਾ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

## ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ

ਕਈ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਕਿਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕੀ ਆਰਡਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਨਿੰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਉਸ ਵਅਿਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਪੂਰਾ ਦਨਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੰਿਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਸੈਂਪਲ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਫਰਿ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਤਆਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਚਾਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

| ਨਾਸ਼ਤਾ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ: ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਖੁਦ-ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਨਾਸ਼ਤਾ** | **ਸਮਾਂ: 8 ਸਵੇਰੇ** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਿਤ.)** |
| ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਰੋਟੀ, 2 ਸਲਾਈਸ | 30 |
| 1 ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ | 0 |
| 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੰਤਰਾ | 15 |
| ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ, ਕਾਲੀ | 0 |
| **ਕੁੱਲ** | **45 ਗ੍ਰਾਮ** |

| ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ: XYZ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ** | **ਸਮਾਂ: 12 ਦੁਪਹਿਰ** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਿਤ.)** |
| ਚਪਾਤੀ, ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ (2 ਪੀਸ, ਹਰੇਕ 6 ਇੰਚ) | 30 |
| ਚਕਿਨ ਕੜੀ (2 oz, 60 g) | 0 |
| ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 125 mL) | 15 |
| ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲਾ ਹਰਾ ਸਲਾਦ (1 tsp, 5 mL) | 0 |
| ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL) | 15 |
| ਚਾਹ – ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL) | 6 |
| **ਕੁੱਲ** | **66 ਗ੍ਰਾਮ** |

| ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ: ਕੰਮ ਉੱਤੇ** | **ਸਮਾਂ: 3 ਦੁਪਹਿਰ** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਿਤ.)** |
| ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ (3/4 ਕੱਪ, 175 mL) | 15 |
| ਬਲੂਬੈਰੀਜ਼ (1/2 ਕੱਪ, 125 mL) | 9 |
| **ਕੁੱਲ** | **24 ਗ੍ਰਾਮ** |

| ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ: WXY ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ** | **ਸਮਾਂ: 6 ਦੁਪਹਿਰ** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਿਤ.)** |
| ਚੌਲ, ਬਾਸਮਤੀ ਬਣਾਏ (2/3 ਕੱਪ, 150 mL) | 30 |
| ਦਾਲ (1 ਕੱਪ, 125 mL) | 15 |
| ਲੇਲਾ ਮਸਾਲਾ (4 oz, 120 g) | 0 |
| ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆ (2 ਕੱਪ, 500 mL) | 0 |
| ਚਾਹ – ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ (ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, 1/2 ਕੱਪ, 125 mL) | 6 |
| **ਕੁੱਲ** | **51 ਗ੍ਰਾਮ** |

# ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ 6 ਸੁਝਾਅ

## 1 ਖਾਸ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰੋ

- [ ] ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਨਾਲੋਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੰਗਵਾਓ। ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- [ ] ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਧੂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- [ ] ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਟੋਪਿੰਗਸ, ਅਤੇ ਸੋਸਜ਼ਿ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
- [ ] ਅੱਧੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵਧਾਉ ਚਾਹੇ ਇਹ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ! ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਤੁਸੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਵੋਗੇ।
- [ ] ਪੱਛਮੀ ਸਟਾਈਲ ਦੇ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵਖਿ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਬਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੁੱਕੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

**ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਰਮਆਿਨ ਵਭਿੰਨਿਤਾ ਉੱਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਆਿਂ, ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਤੱਤ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।**

## 2 ਵਕਿਲਪ ਬਣਾਓ

| ਇਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ... | ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਲੋ... |
|---|---|
| ਸਮੋਸਾ, ਪਕੌੜੇ, ਵੜੀ, ਕਚੋਰੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀਆਂ | ਸਲਾਦ, ਉਪਮਾ, ਪਾਪੜ |
| ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ | ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ |
| ਪਰੌਠੇ, ਪੂਰੀ, ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ, ਫਰਾਈ ਚੌਲ, ਫਰਾਈ ਆਲੂ | ਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ, ਜਾਂ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ (ਜਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ) |
| ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੀ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ | ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਜਵਿੇਂ ਰੈਤਾ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ |
| ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਸੂਪ | ਤਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ |
| ਜਆਿਦਾ-ਲੂਣ, ਵਧੇਰੇ-ਚਰਬੀ ਮੀਟ ਜਵਿੇਂ ਸੂਰ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ, ਚਕਿੰਨ ਵਿੰਗਸ, ਸੌਸੇਜਸਿ, ਵੀਨਰਸ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤਾ ਲੰਚਅਿਨ ਮੀਟ | ਪਤਲਾ ਮੀਟ, ਬਨਿਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਫਲੀਆਂ (ਜਵਿੇਂ ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਬੀਨਸ) |
| ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸੋਸਜਸਿ, ਜਵਿੇਂ ਖਾਸ ਚਟਨੀਆਂ | ਘੱਟ-ਸੋਡੀਅਮ ਵਕਿਲਪ |
| ਵਧੇਰੇ-ਚਰਬੀ ਮਿੱਠਾ ਜਵਿੇਂ ਮਠਆਿਈ, ਜਲੇਬੀ, ਲੱਡੂ, ਖੀਰ | ਫਲ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਾਟੇ ਜਾਂ ਕੈਪੇਚੀਨੋ |

## 3 ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- [ ] ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭੋ: ਬੇਕਡ, ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ, ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੇਸ ਕੀਤਾ, ਬ੍ਰੋਇਲ ਕੀਤਾ, ਗ੍ਰਲਿ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ।
- [ ] ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਸ਼ੈੱਫ ਘਓਿ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇਲ ਬਦਲ ਸਕੇ, ਫਰਾਈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੇਕ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਏ, ਮੀਟ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਪੋਪਾਡੋਮ ਜਾਂ ਬਨਿਾਂ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਨ।
- [ ] ਜੇ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਅਣਜਾਣ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

## 4 ਸਹਿਤਮੰਦ ਪੇਅ ਚੁਣੋ

- ☐ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਸ਼ੱਕਰ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਸਾਫ ਚਾਹ, ਜਾਂ ਪੇਅ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਵਿੇਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਕਾਫੀ ਜੋ ਬਨਿਾਂ ਸ਼ੱਕਰ, ਸ਼ਹਦਿ ਜਾਂ ਸਰਿਪ ਦੇ ਹੋਵੇ।
- ☐ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਆਿਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕ ਿਕੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਿਨੀ।

## 5 ਬਫੇ ਵਖਿੇ ਚੇਤੰਨ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ

- ☐ ਬਫੇ ਟੇਬਲ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕ ਿਕਹਿੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕ ਿਕਹਿੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਿਨਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤਿ ਰਹ ਿਸਕਦੇ ਹੋ।
- ☐ ਹਰੇਕ ਕੋਰਸ ਲਈ ਬਫੇ ਲਾਈਨ ਵੱਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੁਜ਼ਰੋ। ਜੇ ਬਫੇ ਬਹੁਤ ਜਆਿਦਾ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵੱਿਚੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
- ☐ ਪਲੇਟ ਢੰਗਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਤਾਂ ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਿਦੇਸ਼ਤਿ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ☐ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਭਿੰਿਨਤਾ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ। ਜਾਂ, ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਸਟਾਰੈਂਟ ਵੱਿਚ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਐਪੇਟਾਈਜ਼ਰ ਲਓ, ਜਵਿੇਂ ਸਲਾਦ, ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕੋਰਸ ਲਓ, ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਮਠਿਆਈ ਦੇ ਵਕਿਲਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## 6 ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਉੱਤੇ ਧਆਿਨ ਦਓਿ

- ☐ ਹਰੇਕ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਉੱਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ☐ ਰੁਕ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੱਜ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਿਾਗ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 20 ਮੰਿਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਆਿ ਹੈ।
- ☐ ਜ਼ਆਿਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

| ਨਾਸ਼ਤਾ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ:** | **ਸਮਾਂ:** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)** |
| | |
| **ਕੁੱਲ** | |

| ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ | |
|---|---|
| **ਸਥਾਨ:** | **ਸਮਾਂ:** |
| **ਭੋਜਨ** | **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.)** |
| | |
| **ਕੁੱਲ** | |

## ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ

**ਸਥਾਨ:** **ਸਮਾਂ:**

| ਭੋਜਨ | ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.) |
|---|---|
| | |
| ਕੁੱਲ | |

## ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ

**ਸਥਾਨ:** **ਸਮਾਂ:**

| ਭੋਜਨ | ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.) |
|---|---|
| | |
| ਕੁੱਲ | |

## ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

**ਸਥਾਨ:** **ਸਮਾਂ:**

| ਭੋਜਨ | ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.) |
|---|---|
| | |
| ਕੁੱਲ | |

## ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ

**ਸਥਾਨ:** **ਸਮਾਂ:**

| ਭੋਜਨ | ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮ (ਅਨੁਮਾਨਤਿ.) |
|---|---|
| | |
| ਕੁੱਲ | |

## ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

### ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਬੱਲਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵੱਿਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਭੋਜਨ ਵੱਿਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਿਨ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਵੱਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ, ਫਲ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਵੱਿਚ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਜਸਿਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਹੱਿਦੇ ਹਨ।


DIABETES CANADA

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


ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਅਦ੍ਰਸ਼ਿ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾ ਰਹਿਾ 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। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਿਦਆਿ ਅਤੇ ਸਹਯਿੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਈ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡਗਿ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਬਹਿਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭਆਿ ਜਾਵੇ।


ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 2018 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਲੀਨੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਸਿ ਗਾਈਡਲਾਈਨਸ © 2018 ਦਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਮ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰਜਸਿਟਰਡ ਮਾਲਕ ਹੈ। 02/22