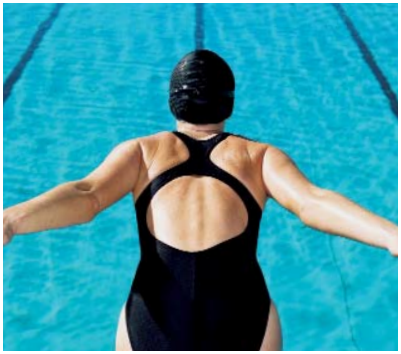
Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ਚੰਗਾ ਖਾਉ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਝੇਂਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸਨੈਕ ਲਈ ਕੋਈ ਫਲ ਖਾਣਾ, ਹਰ ਹਫਤੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ *ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਗਾਈਡ* ਅਤੇ *ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ* ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਪਰਖ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਤਤਕਰਾ

ਚੰਗਾ ਖਾਉ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ

ਖੋਜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿਚੋਂ 30 ਤੋਂ 35 ਫੀਸਦੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।[1] ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੌਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਬਚਾਉ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ), ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਗਲੇ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਟਿਊਬ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਕੈਂਸਰ।[2]

ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਲੌਕ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ, ਮਰ ਰਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸੈੱਲ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੋ ਕੇ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਮਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫੋੜੇ ਹਲਕੇ (ਕੈਂਸਰ ਰਹਿਤ) ਜਾਂ ਘਾਤਕ (ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਫੋੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[1] *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research, 1997.

[2] Friedenreich, C.M. *Physical Activity and Cancer Prevention: From Observational to Intervention Research, Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*. 2001;10:287-301.

ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਉਮਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏ ਹੋਣਾ (ਜੱਦੀ)

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ।
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦੁਰਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਟੇਨਿੰਗ ਬੈੱਡਜ਼ ਤੇ ਯੂ ਵੀ (ਤੇਜ਼ ਕਿਰਨਾਂ) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ।
- ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ-ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਗਿੰਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਫਰੋਜ਼ਨ), ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਹ ਵੀ ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗੈਰਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਘਰ ਹੀ ਖਾਉ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼, ਫੈਟ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਖਾਧਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਖਾਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਗਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਜਿੱਮ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਟੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਾਜਨੀਤਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਅ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ
- ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ
- ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ

ਚੰਗਾ ਖਾਉ

ਹਰ ਹਫਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ, ਲੂਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਖਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।[3]

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ:

- ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਖਾਉ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਹ ਵੀ ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ:	ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਸਾਈਜ਼ ਕਿੱਡਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:
• ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਪੀਸ	ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਜਿੱਡਾ
• ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)	ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਮਾਊਸ ਜਿੱਡਾ
• 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਹਰਾ ਸਲਾਦ	ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਜਿੱਡਾ
• ਕੱਪ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ (50 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸੁੱਕੇ ਫਲ	ਗੋਲਫ ਦੀ ਗੇਂਦ ਜਿੱਡਾ
• ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)*	ਜੂਸ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ (3 ਸ਼ੌਟ ਗਲਾਸ)

* ਫਰੂਟ ਡਰਿੰਕ, ਕੌਕਟੇਲ ਜਾਂ ਪੰਚ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਜੂਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ।

[3] ਫੂਡ ਗਾਈਡ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 2003 – ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰਜ਼

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਖਾਸ ਕੰਪਾਊਂਡ (ਮਿਸ਼ਰਣ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅਤੇ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼।

ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ

ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਲੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ (ਦੌੜੇ ਫਿਰਦੇ ਧਾਤੂਆਂ) ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਜੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ
ਨਾਲ ਬੇਅਸਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਅਤੇ ਬੇਟਾ-ਕਾਰੋਟੀਨ (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ	
ਬੇਟਾ-ਕਾਰੋਟੀਨ	ਇਹ ਸੰਗਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਦੂ, ਹਲਵਾ, ਅੰਬ। ਇਹ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਬੰਦਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਲੁਟੀਨ	ਇਹ ਰੰਗਦਾਰ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਬੰਦਗੋਭੀ।
ਲਾਇਕੋਪੀਨ	ਇਹ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਹਦਵਾਣਿਆਂ, ਅਮਰੂਦ, ਪਪੀਤੇ, ਖੁਰਮਾਣੀਆਂ, ਗੁਲਾਬੀ ਗਰੇਪਫੂਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਜਿਗਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆ, ਗਾਜਰਾਂ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਟਾਮਿਇਨ ਈ	ਬਦਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੇਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੈਫਫਲਾਵਰ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸੋਏਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਬਾਂ, ਚਕੰਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਲਿਨੀਅਮ (ਇਕ ਮਿਨਰਲ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ)	ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਬਰਾਜ਼ੀਲ ਨੱਟਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼

ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਗੂੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੇ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਹ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਬਰੌਕਲੀ	ਖਰਬੂਜਾ	ਪਾਲਕ
ਸੰਗਤਰਾ	ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	ਬੇਰੀਆਂ
ਕੱਦੂ	ਟਮਾਟਰ	ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ

ਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੇ ਛਿੜਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਣਗੀਆਂ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 15 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ)। ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚੋਂ 3 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਇਹ ਦੱਸਣ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਫੂਡ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਾਫ ਹੋਣ:

- ਟੂਟੀ ਦੇ ਸਾਫ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਬੰਦਗੋਭੀ ਅਤੇ ਲੈਟਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਤੇ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ।
- ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਰਗੜੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਜਾਂ ਸੇਬਾਂ ਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਆਨਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮਸਰ) ਵਿਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅਤੇ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਤੋਂ 12 ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਖਾਓ

ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

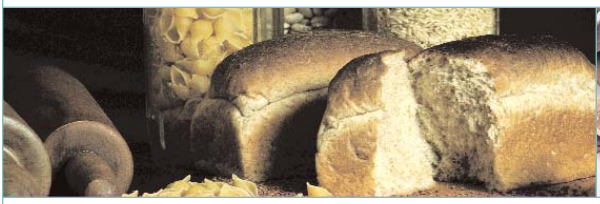
ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ:

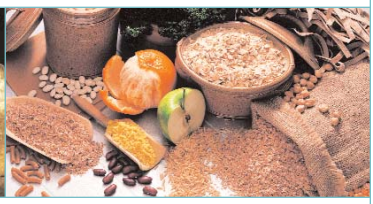
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਜਾਂ ਕਈ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਇਕ ਪੀਸ
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਜਾਂ ਕਈ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਬੇਗਲ ਜਾਂ ਪੀਟਾ
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਰਿੱਝੇ ਹੋਏ ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦਾ ਪਾਸਤਾ
- 1./2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬੂਰਾ ਜਾਂ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੇ 4 ਤੋਂ 6 ਕਰੈਕਰ

ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮਸਰ) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਫਲੀਆਂ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ:

- 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬਰਾਊਨ ਬੀਨਜ਼
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਕਾਲੇ ਮਾਂਹ, ਡੱਬਖਡੱਬੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮਾਂਹ, ਗਰੇਟ ਨੌਰਦਰਨ, ਛੋਟੇ ਮਟਰ)
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਮਸਰਾਂ ਜਾਂ ਦਲਵੇਂ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਰਿੰਨੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲ
- 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬੀਨ ਦਾ ਸਲਾਦ
- 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬੀਨ ਜਾਂ ਮਸਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ





ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਲੀਆਂ ਵਾਲੀ ਦਾਲ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਗੈਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਿਆਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਬਗੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਉ।

ਤੁਸੀਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਲੂਣ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਭੇਂਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਪਾਣੀ ਡੋਹਲ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਪੀਉ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰੋ

ਘੱਟ ਫੈਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਚੰਗੀਆਂ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨਾਲੋਂ ਤਾਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਫੈਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਉ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ (ਨਾ ਤਰਾਬਤ ਵਾਲੀਆਂ) ਫੈਟਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਰਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਨਾ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਓਲਿਵ ਔਇਲ (ਜ਼ੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ), ਕਾਨੋਲਾ ਔਇਲ, ਸਨਫਲਾਵਰ ਔਇਲ (ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਦੇ ਤੇਲ) ਵਰਗੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਕਿਸਮ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਮਨ, ਹਰਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ ਵਰਗੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਮੇਗਾ 3 ਫੈਟ, ਕਾਨੋਲਾ ਔਇਲ, ਅਲਸੀ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਹੋਰ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ (ਤਰਾਬਤ ਵਾਲੀਆਂ) ਫੈਟਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ (ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਠੋਸ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਟਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ।
- ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਫੈਟ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰੈਕਰ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਟਰ (ਮੱਖਣ) ਜਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ

ਬਟਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਫੈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਜਰੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟ ਹੈ।

ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨਾ ਜਮਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਮ (ਸੌਫਟ) ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਲਾਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਉਂਕਿ ਸਜ਼ਬੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੇਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਨਰਮ, ਨਾ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕ ਫੈਟ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਬਰਾਂਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਬਟਰ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਰੋ।

ਲਾਲ ਮੀਟ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਧਿਐਨ ਸਾਨੂੰ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਖਤਰਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਫਰਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੁੰਨਣ ਸਮੇਂ ਬਣੀ ਫੈਟ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ। ਮੀਟ ਖਾਣ ਵੇਲੇ, ਮੀਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਸ਼ ਦੀ ਡੱਬੀ ਜਿੱਡੀ ਰੱਖੋ। ਮੱਛੀ, ਸੀਫੂਡ, ਮੁਰਗਾ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਕਾਉ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, (ਉਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ), ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਰਨਾ, ਪੈਨ ਵਿਚ ਫਰਾਈ ਕਰਨਾ, ਸੀਖ ਉੱਤੇ ਲਾ ਕੇ ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ। ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ

- ਬੀਮਾਰੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਰਾਸੀਮ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਟ, ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਬੰਦ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਮੱਠੇ ਤਾਅ ਉੱਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕਰਕੇ ਮੀਟ, ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਬਣਾਉ।
- ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਕੁੱਕੜ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੀਫੂਡ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਫੈਟ ਦੇ ਲੂਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲਿਆਂ ਤੇ ਲੂਹਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੋਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂੰਆ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
- ਸਮੋਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਮੋਕਡ ਸੈਮਨ, ਸਮੋਕਡ ਮੱਛੀ) ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ।

ਕੀ ਮੀਟ ਨੂੰ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਕਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੰਨ੍ਹਣ ਤੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਮੀਟਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ ਕਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਿੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਕ ਛੋਟੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹਿਲਾਉ:

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ (ਟੇਬਲਸਪੂਨ) ਓਲਿਵ ਔਇਲ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਿਰਕਾ ਚੂੰਢੀ ਭਰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪੀਠੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਮਿਰਚ

ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਲਾਉ ਜਿਵੇਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ। 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਕਰੋ। ਕਾਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੀ ਜਾਉ।

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਂਭੋ

ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਈਕਰੋਔਰਗਾਨਿਜ਼ਮ (ਰੋਗਾਣੂਆਂ) ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਖਾਣੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਈਕਰੋਔਰਗਾਨਿਜ਼ਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਉੱਲੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਧੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।* ਅਫਲਾਟੌਕਸਿਨ (ਉੱਲੀ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾ ਖਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉੱਲੀ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜੀਆਂ, ਦਾਗੀ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹੋਣ।

*ਨੀਲੇ ਪਨੀਰ ਤੇ ਲੱਗੀ ਉੱਲੀ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਓ

ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

- ਔਰਤਾਂ ਲਈ: ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਪੈੱਗ ਤੋਂ ਘੱਟ*
- ਮਰਦਾਂ ਲਈ: ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਪੈੱਗਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਇਕ ਪੈੱਗ ਹੈ:

- 12 ਔਂਸ (350 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਦੀ ਬੀਅਰ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ (ਅਲਕੋਹਲ 5 ਫੀਸਦੀ)
- 5 ਔਂਸ (145 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਵਾਈਨ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ (ਅਲਕੋਹਲ 12 ਫੀਸਦੀ)
- 1.5 ਔਂਸ (45 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਗਲਾਸ (ਅਲਕੋਹਲ 40 ਫੀਸਦੀ)

*ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਲੂਣ ਘੱਟ ਖਾਉ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੂਣ ਵਿਚ ਆਇਓਡੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਉ, ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਉ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਰਤੋ। ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਣਕੀ ਮੱਛੀ, ਲੂਣਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਚਾਰ ਵਗੈਰਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਖਾਉ।

? ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜਕਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ!

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪਹੁੰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ੂਤ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ (ਸੇਧਾਂ) ਤੋਂ ਬਣਾਉ ਨਾ ਕਿ ਹੈਡਲਾਈਨਾਂ (ਸੁਰਖੀਆਂ) ਤੋ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣੇ ਮੈਨੂੰ ਔਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ (ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥ) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਲੈਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਕੇ।

ਕੀ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣੇ ਗੈਰ-ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਕਸਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੰਦਾਪਣ ਤਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਔਰਗੈਨਿਕ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨੈਟੇਕਲੀ ਮੋਡੀਫਾਇਡ (ਉੱਤਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਧੇ) ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖ ਨਾਲ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜੀਨ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਜੀਨ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਨੈਟੇਕਲੀ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨੈਟੇਕਲੀ ਮੋਡੀਫਾਇਡ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਜਿਨੈਟੇਕਲੀ ਮੋਡੀਫਾਇਡ ਵਸਤ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੇ ਸਖਤ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਰਾਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਰਾਡੀਏਸ਼ਨ (ਕਿਰਨਾਂ ਪਾਉਣਾ) ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਮੀਟ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੀਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਇਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਡੋਜ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਇਰਾਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਪੁੰਗਰਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇਰਾਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਮੀਟ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਮਪਲਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਵਾਈਨ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਰਾਡੀਏਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਰਾਡੀਏਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤੀ ਗਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫੈਟ ਘੱਟ, ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਸਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਲੋਰੀਨ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾ ਫਲਾਵੇ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਿਊਂਸਪਿਲਟੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਖੂਹ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਰਜ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਵਰਗੀਆਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿੱਮ ਜਾਂ 1% ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਏ ਮਿਲਕ, ਸੰਗਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੋਫੂ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ ਨਾਲ ਬਣਿਆ), ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਹਰਿਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਜ਼ (ਦੁੱਧ ਵਿਚਲਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼) ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੁੱਧ ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਸੋਏ ਫੂਡ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖੋਜੀ ਸੋਏ ਫੂਡ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਰਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੋਏ ਵਿਚ ਇਸਟਰੋਜਨ ਵਰਗੇ ਫਾਇਟੋਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘਸਣ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਏ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ। ਟੋਫੂ, ਸੋਏਮਿਲਕ, ਸੋਏਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਏਨੱਟਸ ਵਰਗੇ ਸੋਏ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਉਹ ਮੀਟ ਦੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਹਨ। ਟੋਫੂ ਸਟੱਰ-ਫਰਾਈਜ਼, ਸੋਏਮਿਲਕ ਫਰੂਟ ਸਮੂਥੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੋਏਬੀਨ ਚਿਲੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਕੀ ਕੌਫੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੌਫੀ ਜਾ ਕਾਫੀਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਵਿਚ ਕਰੀਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਰਤੋ। ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਉ।

ਚਾਹ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਹਰੀ ਚਾਹ ਦੋਨੋਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਕਰਕੇ ਚਾਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਕਿਉਂਕਿ ਕੌਫੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰਬਲ ਟੀਜ਼ (ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚਾਹਾਂ) ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ, ਜੜੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਰਬਲ ਟੀਜ਼ ਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਹਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵਰਗੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਐਕਰਲਾਮਾਈਡ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਐਕਰਲਾਮਾਈਡ ਇਕ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (120 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 250 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੇ)। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਐਕਰਲਾਮਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸਾਂ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਵਿਚ ਐਕਰਲਾਮਾਈਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਹੈਮਬਰਗਰ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਐਕਰਲਾਮਾਈਡ ਬਾਰੇ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਕਿ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਹੈਮ, ਬੈਕਨ ਅਤੇ ਹੌਟ ਡੌਗਾਂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੀਜਰਵ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਪ੍ਰੀਜਰਵ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਈਟਰਾਈਟਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਜਰਵ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਨਾਈਟਰਾਈਟ ਹੈ। ਬੇਕਨ, ਸਲਾਮੀ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਬੋਲੋਨੀ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰਾਈਟ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮੀਟਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਐਡਿਟਿਵਜ਼) ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਬਰਾਂਚ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਫੂਡ ਐਡਿਟਿਵਜ਼ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤੇ ਅਧਿਐਨ ਸਾਨੂੰ ਇਕੋ ਗੱਲ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ – ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਟਾਪਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕੇਕ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਲਰੀਆਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਉ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖਾਉ।

ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਕੇ ਹਟੀ ਹੈ: ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਨ?

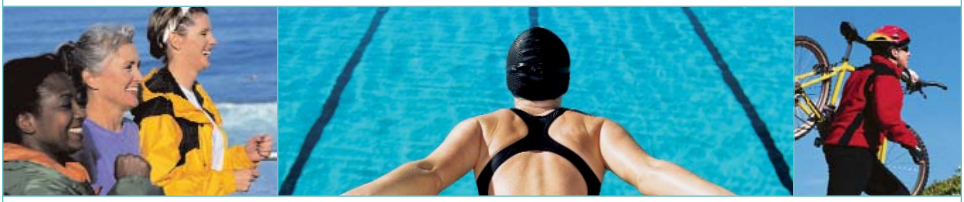
ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਇਹੋ ਸੇਧਾਂ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਕੇ ਹਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਐਲੀਵੇਟਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਗੱਡੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਰਾਂ, ਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਵਾਅਦਾ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਇਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। *ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ* ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਯਾਰਡ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਅਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਵੱਲ ਵਧੋਗੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਦੌੜਨਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਜਾਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ), ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਵਾਰੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਮਰਥਾ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਸਮਰਥਾ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ

- *ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ – ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ*

  ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਰਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤਰਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।

- *ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ – ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ*

  ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ, ਝੁਕਣਾ, ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਸਾਰੀਆਂ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

- *ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ – ਹਫਤੇ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ*

  ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਿਟ-ਅੱਪਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਲਿਜਾਣਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਉ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋਈ ਜਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ। ਸਦਾ ਸਹੀ ਬੂਟ ਪਾਉ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿਚ। ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਹਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨੇ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਵਿਚਲਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉ। ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾਉ ਜਿਸ ਦਾ ਸੀ ਪੀ ਐਫ (ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਤੱਤ) #15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌੜੀ ਟੋਪੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉ

- ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਸੂਤ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਧਾਅ ਦੇਵੋ।

ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੁੱਲ 60 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲਿਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਖਤੀ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਕਸਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਹਲਕਾ	ਤੁਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚਾਈ, ਸੌਫਟਬਾਲ
ਦਰਮਿਆਨਾ	ਵਾਟਰ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਵਾਟ ਤੁਰਨਾ, ਬਰਫ ਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਬਰਫਗੱਡੀ ਨਾਲ ਰਿੜ੍ਹਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤਰਨਾ, ਆਈਸ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਇਨ-ਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ
ਸਖਤ	ਕਰੌਸ ਕੰਟਰੀ ਸਕੀਇੰਗ, ਤੇਜ਼ ਨੱਚਣਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸ, ਦੌੜਨਾ, ਹਾਕੀ

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸੁਧਰਨ ਨਾਲ, ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਖਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉ।

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਗੇ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਣਗੇ।

ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਖਾਣੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜਾਂ ਮੈਰਾਥੌਨ ਦੌੜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਨ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਵੰਨੁਸਵੰਨਤਾ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਉ।

ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਡਾਇਟਿੰਗ (ਘੱਟ ਖਾਣ) ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਉਹ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਜੀਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਚੰਗਾ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਹੈ। ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੂਤ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰੌਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿਚ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਖਰੀਦੋ

- ਖਰੀਦੋ-ਫਰੋਖਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ, ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀ ਗਰੌਸਰੀ ਵਾਲੀ ਬੱਗੀ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਸਨੈਕ ਫੂਡਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿੱਪਾਂ, ਸਨੈਕ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਜੂਸ ਪਾਉ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਗਰੌਸਰੀ ਵਾਲੀ ਬੱਗੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਹੋਲ ਵੀਟ ਪਾਸਤਾ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।
- ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਲ ਆਟੇ (ਹੋਲ ਵੀਟ) ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦੋ। ਚਿੱਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ, ਬੱਨ ਅਤੇ ਬੇਗਲਜ਼ ਖਰੀਦੋ। ਬੂਰੇ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਫਾਇਬਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗਿਜ਼ ਵਿਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ, ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬਟਰ (ਮੱਖਣ), ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੈਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਨਾ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਰਾਂਡ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫੈਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ।
- ਉਹ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕੌਟੇਜ਼ ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੈਟ 2% (ਐੱਮ.ਐੱਫ.) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਲੂਣ ਦੇ ਬਦਲ ਵਰਤ

- ਲਉਹ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਖਾਣਿਆਂ, ਚਾਵਲਾਂ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਛੇਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸਟੱਰ-ਫਰਾਈਜ਼, ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਪੀਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਪਾਣੀ ਗਰੌਸਰੀ ਦੀ ਬੱਗੀ ਵਿਚਲੇ ਚਿਪਸਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਪੀਤਾ ਬਰੈਡ ਜਾਂ ਨਾ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਰੱਖੋ।

ਘਰ ਵਿਚ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਮੀਨੂਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ ਵਿਚ ਕੁਕਿੰਗ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੌਰਾਨ, 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਬੰਦਗੋਭੀ ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਪਾਉ।
- ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਮ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਛੇਕ ਕਰੋ ਅਤੇ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਾਈ ਤੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਆਮਲੇਟਾਂ ਵਿਚ 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਛੋਟੀਆਂ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਪੈਪਰਜ਼ ਪਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ 1/2 ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਪਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਐਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਸੌਸ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਚਮਚੇ ਬੂਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਦਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਮਟਰ, ਮੀਟ ਵਿਚ ਮਸਰ, ਅਤੇ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਬੁਰੀਟੋ ਵਿਚ ਰਾਜਮਾਂਹ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਟਿੱਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੀ ਡਿੱਪ ਲਈ ਹੱਮਸ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਬਰੈੱਡਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰ ਵਰਤਾਉ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਮੀਟ-ਰਹਿਤ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਮੱਛੀ, ਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਫੈਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਫੈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਨਾ ਜਮਾਈ ਹੋਈਆਂ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਵਰਤੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉ

- ਫਰੂਟ ਸਪਰਾਈਟਜ਼ਰ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।

ਲੂਣ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਕੌੜੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਸੌਸ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੋਰ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੈਸਪੀਆਂ ਲਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਲੂਣ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਭੁੱਕਣ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉ।

ਆਪਣਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਓ

- ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ)। ਸੋਫੇ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਟੀ ਵੀ ਘੱਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨੱਚੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਾਉ।

ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਵਿਚ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਫਲ ਖਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿਚ ਟਮਾਟਰ, ਲੈਟਸ, ਸਪਰਾਊਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਉ।
- ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਣੀਆਂ, ਸੌਗੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਅਲੂਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਸਨੈਕ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਜੌਂਆਂ, ਮਸਰਾਂ ਜਾਂ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਲੰਚ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਲਈ ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਲੰਚਾਂ ਵਿਚ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਲਾਦ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਬਣਾਉ।
- ਕੈਫਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਘਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਜਾਉ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਬਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੌਖੇ ਲੰਚ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ	ਫੈਟ ਗ੍ਰਾਮ	ਗੈਰਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ	ਫੈਟ ਗ੍ਰਾਮ
ਹੋਲ ਵੀਟ ਦੇ ਬੇਗਲ ਤੇ ਸੈਮਨ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਲੈਟਸ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਮੈਨੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ।	14 ਗ੍ਰਾਮ	ਚੀਜ਼ਬਰਗਰ	24 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੰਗਤਰਾ	0 ਗ੍ਰਾਮ	ਮੀਡੀਅਮ ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼	17 ਗ੍ਰਾਮ
2 % ਦੁੱਧ ਦਾ ਡੱਬਾ	4 ਗ੍ਰਾਮ	ਛੋਟਾ ਵਾਨੀਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ	12 ਗ੍ਰਾਮ
ਫੈਟ ਦੇ ਕੁੱਲ ਗ੍ਰਾਮ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ	18 ਗ੍ਰਾਮ	ਫੈਟ ਦੇ ਕੁੱਲ ਗ੍ਰਾਮ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਫੈਟਾਂ	53 ਗ੍ਰਾਮ

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉ

- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ। ਜੇ ਇਹ ਦੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰ ਜਾਉ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਉ।
- ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਸਟਰੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਝੁਕੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਡਿਸ਼ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਲਾਦ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਫਲ ਵਾਲੀ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਮੀਟ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੂਪ, ਸਟੱਰ-ਫਰਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਡਿਸ਼ਾਂ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਰੈਸਟਰੈਂਟ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰੈੱਡ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਮਿਰਚਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੂਰੀਟੋਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ ਵਰਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲਵੋ।
- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਬਮਾਰੀਨ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ, ਚਿਕਨ ਰੈਪਸ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟਾਕੋਜ਼, ਵੈਜੀ ਬਰਗਰਜ਼ ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਤੇਲ ਵਿਚ ਕੱਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ ਘੱਟ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਫਿਸ਼ ਫਿਲੇਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ।
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਖਾਣੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਸਾਫ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਖਾਣਾ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਬਚਿਆ ਖਾਣਾ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉ

- "ਵਰਜਨ" ਕੌਕਟੇਲਜ਼ ਮੰਗੋ। ਬਲੱਡੀ ਸੀਜ਼ਰਜ਼, ਡਾਲਕਿਊਰਿਸ ਅਤੇ ਸਮੂਥੀਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਸਵਾਦ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਓ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ। ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਜਾਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਿਮ, ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਪੂਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਈਨ ਡਾਂਸਿੰਗ, ਫੋਕ ਡਾਂਸਿੰਗ ਜਾਂ ਸਕੁਏਅਰ ਡਾਂਸਿੰਗ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਾਅਦਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸਨੋਅਸ਼ੂਅ, ਲੰਮੀ ਸੈਰ, ਕਰਲ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਾਉਲ ਖੇਡਣਾ, ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਸਕੇਟ ਕਰਨਾ, ਸਕੀ ਕਰਨਾ, ਤਰਨਾ, ਇਨ-ਲਾਈਨ ਸਕੇਟ।

ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣਾ ਹੈ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਲਿਖੀ ਖੁਰਾਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਸੌਖ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ
- ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ (ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਥਾਂ) ਦਾ ਟੇਬਲ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਫੈਕਟਸ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ।

Nutrition Facts
Per 125 mL (87 g)

Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	

Vitamin A	2 %	Vitamin C	10 %
Calcium	0 %	Iron	2 %

ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ

ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲਿਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਦਾਅਵੇ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨਲਾਈਨ: http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/cr_tearsheet_e.html/fr.html, ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, 2003. ਮਨਿਸਟਰ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਵਰਕਸ ਅਤੇ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ, 2003 ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ *ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ* ਨੂੰ ਟੋਲ-ਫਰੀ 1 888 939-3333 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, info@cis.cancer.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.cancer.ca ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ
www.dietitians.ca

ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ
www.dialadietitian.org
1-800-667-3438 (ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਟੋਲ ਫਰੀ)

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
www.heartandstroke.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
www.diabetes.ca

5 ਟੂ 10 ਏ ਡੇਅ ਫਾਰ ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ
www.5to10aday.com

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ
www.canadian-health-network.ca
ਇਹ ਦੇਖੋ: ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ
www.hc-sc.gc.ca
ਇਹ ਦੇਖੋ: ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਆਫਿਸ ਆਫ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਪਾਲਸੀ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ - ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਫਾਈਟ ਬੈਕ

ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
www.nutritionrc.ca/guide.html
ਇਹ ਦੇਖੋ: ਕਲਚਰਲ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਟੂ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ
www.hc-sc.gc.ca
ਇਹ ਦੇਖੋ: ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਟੀ ਗਾਈਡਜ਼
ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ (6–9) ਐਂਡ ਯੂਥ (10–14)
ਫਾਰ ਅਡੱਲਟਸ (ਅੰਡਰ 55)
ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਅਡੱਲਟਸ (ਓਵਰ 55)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਸਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1 888 939–3333 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- info@cis.cancer.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
- www.cancer.ca ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
- ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ/ਯੂਕੋਨ
565 West 10th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4J4
(604) 872-4400
1 800-663-2524
inquiries@bc.cancer.ca

ਅਲਬਰਟਾ/ਐਨ ਡਬਲਯੂ ਟੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
2424 4th Street SW, Suite 200
Calgary, AB T2S 2T4
(403) 228-4487
info@cancer.ab.ca

ਸਸਕੈਚਵਨ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
1910 McIntyre Street
Regina, SK S4P 2R3
(306) 790-5822
ccssk@sk.cancer.ca

ਨਿਊ ਬਰੱਨਜ਼ਵਿਕ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
PO Box 2089
133 Prince William Street
Saint John, NB E2L 3T5
(506) 634-6272
ccsnb@nb.cancer.ca

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
5826 South Street, Suite 1
Halifax, NS B3H 1S6
(902) 423-6183
ccs.ns@ns.cancer.ca

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
193 Sherbrook Street
Winnipeg, MB R3C 2B7
(204) 774-7483
info@mb.cancer.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
1639 Yonge Street
Toronto, ON M4T 2W6
(416) 488-5400

ਕਿਊਬੈਕ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
5151, boul l'Assomption
Montreal, PQ H1T 4A9
(514) 255-5151
webmestre@quebec.cancer.ca

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
1 Rochford Street, Suite 1
Charlottetown, PEI C1A 9L2
(902) 566-4007
info@pei.cancer.ca

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ/ਲੈਬਰਾਡੋਰ
Crosbie Bldg, 2nd Floor
1 Crosbie Place, Crosbie Road
St. John's, NF A1B 3R9
(709) 753-6520
ccsnf@thezone.net

ਇਹ ਲਿਖਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ, ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ, ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Canadian Cancer Society

Société canadienne du cancer

Let's Make Cancer History

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।