



Ontario Renal Network

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ



Ontario
Cancer Care Ontario

ਬਾਰੇ ਪੌਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (diabetes) ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਵਾਸਤੇ ਆਹਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ। ਪਰ, ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਵਾਸਤੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ। ਨਮਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (CKD) ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਚੁਣੋ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸੰਜਮ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਲਾਈਸਿਸ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਇਆਲਾਈਸਿਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਨੁਕਤੇ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਸਬੰਧੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

- ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਖਾਣਾ ਜਾਗਣ ਦੇ 1–2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਖਾਓ
- ਖਾਣੇ ਖੁੰਬਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4–6 ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਖਾਓ

- ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 3–4 ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੋਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫਲ, ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਣਗੇ
- ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਕਾਓ
- ਪੈਕਬੰਦ ਜਾਂ ਸੋਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਸਾਲਿਆਂ/ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਸੀਜ਼ਨਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਏ ਅੰਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਸੰਘਟਕ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ “phosph” ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ 4–6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

- ਜੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਨੈਕ ਖਾਓ
- ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਰਾਈ, ਜੈਤੂਨ, ਜਾਂ ਪਟਸਨ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੀਕਿਰਤ ਘਿਓ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3–6 ਛੋਟੇ ਚਮਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਤੇਲ, ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ)

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੀਮ ਉੱਤਰਿਆ ਜਾਂ 1% ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)
- ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਕੋ, ਰਿੰਨੋ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਸੇਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਖਾਓ

- ਪੌਪ, ਜੂਸ, ਸ਼ਰਬਤ, ਜੈਮ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਧਾਰਨ ਚੀਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੀਨੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਜਾਂ ਘੱਟ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਡਰਿੰਕ
- 1 ਡਰਿੰਕ = ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਈਨ ਦੇ 5 ਆਊਂਸ, ਸੁੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ 1.5 ਆਊਂਸ ਜਾਂ 12 ਆਊਂਸ ਬੀਅਰ (ਨੋਟ ਕਰੋ: ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਮਿਕਸਰ ਵਜੋਂ ਕਲੱਬ ਸੋਡਾ ਜਾਂ ਡਾਇਟ ਪੌਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਕੋਲਾ ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ

ਬਾਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੋਰਸ਼ਨ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ 5-6 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ

ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ: 1 ਕੱਪ ਜਾਂ 1 ਮੁੱਠੀ = 2 ਸਰਵਿੰਗਾਂ
ਉਦਾਹਰਨਾਂ: 1 ਕੱਪ ਅਨਾਜ, ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, 2/3 ਕੱਪ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਦੀਆਂ 2 ਕਾਤਰਾਂ

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਆਡੋ, ਟੋਫੂ

ਚਰਬੀਆਂ

ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਣਾ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪੋਟੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ: 1/2-1 ਕੱਪ
ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਵਿਕਲਪ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਔਜ਼ਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਈਡਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ:



1 ਚਮਚ
ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਪੋਟਾ



1 ਕੱਪ
ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ



3 ਆਊਂਸ
ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੀਚੀ ਜਿੰਨੀ ਮੋਟਾਈ

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਖੁਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਔਸਤ ਐਰੋਬਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 3 ਵਾਰ 50 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ)
- ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ 3 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

